WYCHOWANIE FIZYCZNE w SZKOLE

MIESIĘCZNIK

ORGAN KOMISJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO
WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO Z. N. P.

GRUDZIEŃ-STYCZEŃ

WARSZAWA NR 4-5

1938-9 ROK VI

T R E Ś Ć   N U M E R U:

ARTYKUŁY:

Dr J. Pieter — Pomiar uzdolnień ruchowych.
D. Rosenberg — Profesor Schiötz.

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ:

Feliks Buchner — Metoda nauczania łyżwiarstwa..
T. Zygler — Tańce huculskie.
W. Rodziewicz — Jak szkoła powszechne w Wilejce poczęła jeździć na nartach.
Fr. Krawczykowski — Kilka uwag o żylakach.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW:

a) Nowoczesna encyklopedia zdrowia.
b) Jasiński — Palant.
c) W. Łuczyński — Serce — film przeżyć psychicznych.
d) L. M-ski — Kilka słów o Japonii.

SPRAWY ZAWODOWE:

Kwestia poprawy bytu nauzcycieli ćwiczeń cielesnych.

NAKŁADEM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POL.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Smulikowskiego 4.

Redaktor przyjmuje w środy od g. 18 do 19 i w piątki od g. 12 do 13. Tel. 302-41.

Sekretariat Wydziału Wydawniczego czynny codziennie od g. 9 do 15. Tel. 238-92.

Administracja czynna od godziny 8 do 15. Telefon 269-49.

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna . . . . zł 8.—
Dla członków Związku Nauczycielstwa Polskiego . . . zł 4.—
Przy prenumerowaniu dwóch i więcej czasopism . . . zł 3.—

KONTO P. K. O. nr 6880.

KAŻDY CZŁONEK Związku Nauczycielstwa Polskiego może otrzymać „Wychowanie Fizyczne w Szkole" bezpłatnie, jako dodatek miesięczny do „Głosu Naucz.".

Zakłady Graficzne „NASZA DRUKARNIA", Warszawa, ul. Sienna 15.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

1938/9—Nr 4-5

WARSZAWA

POMIAR UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH

1. **Sprawności a zdolności.** Rozróżnianie sprawności od zdolności ruchowych jest konieczne ze względów zarówno praktycznych jak i naukowych. Jest ono konieczne w tym samym stopniu, co rozróżnienie wiadomości od inteligencji ogólnej. Są, jak wiadomo, osoby o fenomenalnej inteligencji, lecz o wiadomościach, o ogładzie umysłowej przeciętnej; są też przeciwnie ludzie mający spory zasób wiadomości i wiadomostek, ale niezbyt lotni umysłowo, a nawet wręcz tępi. Aczkolwiek nie tak naocznie, podobnie ma się rzecz z motoryką ludzką. Nie każdy osobnik wygimnastykowany, wysportowany i ruchliwy ma również i dobre zdolności w dziedzinie ruchowej. Odwrotnie, nie każdy obdarzony przez naturę fenomenalnymi uzdolnieniami ruchowymi jest rzeczywiście „na poziomie" w gimnastyce i sportach. Jeżeli tym zajęciom nie poświęcał czasu, uwagi a przede wszystkim gorliwego ćwiczenia, może się — mimo wielkich zdolności — nie wyróżniać wcale ponad przeciętność; co więcej, może w pewnych wypadkach przedstawiać się gorzej, aniżeli osobnik przeciętny wprawdzie, lecz „wyrobiony".

Gdyby sprawność i zdolność były tożsame, nie trzeba by wcale żmudnego wysiłku, aby zabłysnąć uzdolnieniami. Wiemy, że bez żmudnego wysiłku, bez ćwiczenia, bez zaprawy systematycznej nawet najlepszy talent może pozostać w ukryciu. Wynika stąd, że to, co widzimy realnie na sali gimnastycznej, na boisku, na bieżni, na ringu, na korcie itp., są to sprawności, a więc w pierwszym rzędzie rezultaty pracy. W każdym razie, bezpośrednio i niejako z pierwszego wejrzenia rezultatów tych nie można utożsamiać ze zdolnościami. Jest zrozumiałe, że zdolności motoryczne wchodzą tu zawsze w rachubę i wejść w nią muszą, ale są one jak gdyby zakryte przez grubą, a przede wszystkim przez niejednakową warstwę pracy, ćwiczenia, zaprawy u osób różnych. Otóż właśnie o tę niejednakowość zaprawy chodzi. Gdyby wszyscy członkowie danego klubu, np. piłkarskiego, mieli za sobą jednakowy zasób ćwiczeń przypadkowych i umyślnego treningu, różnicę ich „poziomu" przypisać musielibyśmy wyłącznie różnicom ich wrodzonych zdolności „w nogach". Nigdy warunek ten nie jest spełniony. Zawsze więc po-

szczególni uczestnicy jakichkolwiek zawodów gimnastycznych lub sportowych rozporządzają nierównomiernym zasobem treningu. Nierównomierność ta nie biegnie równolegle do różnic ich uzdolnień motorycznych, lecz niejako przecina się z nimi na odcinkach i w proporcjach najrozmaitszych.

Sprawa ta miałaby może tylko znaczenie teoretyczne, gdyby nie ważne wymogi życia społecznego, związane z podstawowym zagadnieniem selekcji dobrych i najlepszych. W życiu społecznym chodzi o wyłowienie osobników z dobrymi uzdolnieniami. Dotyczy to zarówno uzdolnień umysłowych jak i fizycznych. Ile czasu, ile sił i kosztów niepotrzebnych zaoszczędzilibyśmy, gdybyśmy mogli naprawdę trafnie przewidywać, co i ile ktoś w ciągu pracy przygotowawczej i życia dojrzałego może z siebie wydobyć. Jakże często opieramy diagnozę na pozorach, np. na przelotnych zainteresowaniach. Wynika stąd wiele nieporozumień, skrzywionych dróg życiowych i — co najważniejsze — nadmiernych kosztów kształcenia specjalnego osób, które do takiego kształcenia się nie nadają. Sprawa ta ma podstawowe znaczenie również i dla wychowania fizycznego oraz dla selekcji na podstawie oceny motoryki. Oceniamy motorykę w harcerstwie, w szkole, w klubach dla juniorów, w Strzelcu, organizacjach gimnastycznych i w innych okazjach. Jest to problem nielada, czy nasze oceny, zwłaszcza zaś oceny przewidujące odnośnie do młodych i niewyrobionych są trafne i o ile?

2. **Pomiar sprawności.** W praktyce szkolnej i sportowej formułujemy — zazwyczaj — nasze oceny na podstawie obserwacji rezultatów sprawnościowych. Sądzimy, że dany chłopiec jest o tyle lepszy — sportowo i gimnastycznie — od innych, o ile lepiej wykonuje ściśle określone zadanie ćwiczone. W wypadku gdy zamierzamy ocenić wkład pracy, a nie co innego, trudno — oczywiście — o jakiś inny punkt widzenia. Pilność, wkład pracy zaobserwować możemy jedynie w rezultatach, nie w czym innym. Ocena rezultatów, podobnie jak ocena wiadomości, ma przeto bez wątpienia swoje znaczenie i miejsce.

Co innego, gdy chcąc nie chcąc przekraczamy ocenę samego tylko wkładu pracy. Np. przekraczamy ją najwyraźniej w próbie P. O. S. W próbie takiej nie chodzi przecież bynajmniej o to, jak dalece „ten oto chłopiec 15-letni" przykładał się do pierwszych ćwiczeń, określonych dla jego wieku, lecz o to, czy dla swojego wieku osiągnął normę czy jej nie osiągnął.

Ale, cóż to znaczy norma? Słowo to rozumieć można i rozumie się dwojako: jako życzenie — ideał, oraz jako przeciętna (statystyczna). Często uwzględnia się obydwa znaczenia łącznie. Reguły P. O. S. dla piętnastoletnich są to nawpół intuicyjne normy w takim właśnie znaczeniu łącznym. Przeprowadzając próbę P. O. S. i oceniając na jej podstawie normalność lub braki kandydata nie rozróżniamy wcale między ćwiczeniami, pracą, zaprawą a uzdolnieniami. Zdarzać się musi przeto, że próbę tę przejdzie pozytywnie ktoś bardzo „otrzaskany" ruchowo, lecz nieszczególnie uzdol-

niony motorycznie, i przeciwnie, że nie przejdzie jej ktoś inny, uzdolniony wprawdzie, lecz wyrobiony mało lub wcale. Z przejścia lub nieprzejścia próby P. O. S. wnioskuje się kogo i o ile należy fizycznie podciągnąć w górę. Jest zrozumiałe — wobec tego, że próba ta nie wskazuje wcale na stan uzdolnień — że postulat podciągnięcia musi mieć znaczenie niejednakowe w stosunku do osób różnych, które próby nie zdały pomyślnie. Jedne nie zdały jej, ponieważ nie były wyrobione motorycznie, inne — ponieważ nie mają zdolności, a więc szans na wyrobienie, jeszcze inne — ponieważ nie mają szans i pomimo zaprawy przygotowawczej do tej właśnie próby. Sam rezultat próby nic nam nie mówi o tym, która z tych ewentualności zachodzi w danym wypadku. Coś podobnego rzec trzeba o innych środkach rozpoznawczych, np. o „normach" opracowanych na wniosek Rady Naukowej Wychowania Fizycznego przez doc. U. J. P. dra J. Mydlarskiego. Normy te — oparte na szerokiej platformie statystycznej — odnoszą się do rzutu piłką palantową, skoku wzwyż i biegu na 100 m. Stwierdzenie, że dany osobnik, np. chłopiec szesnastoletni wykonał te próby na poziomie chłopca trzynastoletniego bezpośrednio mówi nam tylko o pewnym określonym braku. Z zastrzeżeniami brak ten nazwać można opóźnieniem w dojrzewaniu ruchowym o trzy lata. Z tego opóźnienia nie możemy wszelako wnioskować o szansach, o zdolnościach ruchowych „tego oto" chłopca szesnastoletniego. Nie wiemy bowiem, czy przyczyną „opóźnienia" jest wielkie zaniedbanie ruchowe w życiu tego chłopca, czy poważny brak uzdolnień, czy wreszcie jedno i drugie. Właśnie zaś, aby móc coć począć dalej, oby usunąć braki — opóźnienie, musimy wiedzieć, o ile zaradzenie praktyczno-wychowawcze jest możliwe; musimy przeto umieć rozdzielić stopień zaprawy od stopnia uzdolnień; musimy wyłowić ten ostatni.

3. **Sprawa pomiaru uzdolnień.** Niestety, wyłowienie stopnia uzdolnień ruchowych jest sprawą daleko trudniejszą aniżeli ocena aktualnych sprawności. Wielką trudność tej sprawy zauważyć można chociażby w fakcie, że w licznie pojawiających się w ostatnim piętnastoleciu pracach badawczych na ten temat nie przeprowadzono ani dokładnego rozróżnienia między sprawnościami a zdolnościami, ani nie pogodzono się wystarczająco co do zastrzeżeń, na jakich ma być oparte rozpoznawanie samych tylko uzdolnień.

W ślad za pomysłem Bineta odnośnie do rozpoznawania stopni inteligencji ogólnej próbowano sporządzić mierniki dojrzewania motorycznego. (Pod nazwą dojrzewania rozumiemy tutaj przemiany czynnościowe, zależne — w domiemaniu — od samych tylko uzdolnień wrodzonych). Na zasadzie tej oparł swą — znaną i w Polsce z tłumaczenia — skalę pomiaru uzdolnień ruchowych uczony rosyjski Ozjerecki. Dla dzieci od czwartego do szesnastego roku życia ułożył on — na każdy rok, czyli szczebel rozwoju ruchowego — po sześć zadań. Zadania dobrał po długim przepróbowywaniu ich tak, aby ich rozwiązanie było znamienne dla dojrzałości na danym

szczeblu. A więc np. dziecko normalne sześcioletnie powinno rozwiązać sześć zadań — dla sześcioletnich — w sam raz trudnych dla jego wieku

Leczne badania nad współczynnikami dojrzewania (także badania autora nad współczynnikami dojrzewania intelektualnego) wykazały, że w procesie tym ujawniają się obok uzdolnień wrodzonych z wszelką pewnością także i wpływy środowiska. Jeżeli przeto stwierdzamy skalą Ozjereckiego, że dwunastoletnie dziecko N. M. jest ruchowo opóźnione o dwa lata, nie wiemy w jakiej mierze opóźnienie to przypisać brakom w uzdolnieniach wrodzonych, a w jakiej brakom ze strony środowiska, np. wadliwej troskliwości matki, stanu odżywiania lub tp. Zachodzi tu niepewność analogiczna do objaśniania wyników prób sprawnościowych, co prawda, niepewność ta jest w odniesieniu do testów dojrzałości bez porównania mniejsza; mniejsze jest ryzyko diagnozy fałszywej.

Innymi zasadami — w rozpoznawaniu uzdolnień motorycznych — posługują się uczeni amerykańscy. Wychodzą oni z założenia, że aby rozpoznać stopień (różnice międzyindywidualne stopni) czyichś uzdolnień ruchowych, trzeba zebrać znamienne próbki rozmaitych czynności sportowych i gimnastycznych, próbki te zanalizować i na nich oprzeć badanie diagnostyczne „tego oto" osobnika. Pomysł ten oznacza tylko rozszerzenie testów sprawnościowych, np. skali Mydlarskiego; nowego punktu widzenia w nim nie ma. Przykładem takiej szerokiej skali jest test Brace'a, złożony z dwudziestu prób różnych, po większej części o charakterze gimnastycznym (np. przysiad z zachowaniem równowagi, obrót całkowity ciała w podskoku z powrotem na miejsce to samo itp.). Testom tego rodzaju zarzucić można mniej więcej to samo, co testom z góry pomyślanym jako tylko sprawnościowe i nie wiemy, jakim przyczynom przypisać złe lub dobre wykonanie prób. Nie wiemy więc, czy wynik dobry jest rezultatem ćwiczenia przygotowanego (a choćby i nieumiejętnego), czy i o ile jest rezultatem stanu i stopnia uzdolnień wrodzonych.

4. **Analiza elementarnych funkcji motorycznych.** Licząc się z dotychczasowym dorobkiem w dziedzinie badań nad pomiarem uzdolnień ruchowych, w szczególności zaś, biorąc pod uwagę typowe trudności poszczególnych testów, autor przystąpił — w roku 1937 — w zakładzie psychologii C. I. W. F. do konstrukcji narzędzia pomiaru uzdolnień ruchowych, na następujących zasadach:

I. aby oddzielić i diagnostycznie rozpoznać uzdolnienie w przeciwieństwie do sprawności, trzeba w pierwszym rzędzie przeprowadzić analizę finkcji elementarnych, zawartych w jakiejkolwiek czynności o charakterze motorycznym; każdą czynność tego rodzaju, a więc gimnastyczną, sportową, rękodzielniczą, z zakresu manipulacji powszednich itp. pojąć należy jako szczególny układ funkcji elementarnych.

II. Do funkcji tych należy przystosować próby, z których każda możli-

wość odnosi się tylko do jednej z nich i które wedle wszelkiego prawdopodobieństwa nigdy nie były i nie są przedmiotem zaprawy (ćwiczenia) ani umyślnej ani nawet przypadkowej.

III. Próby te muszą być dobrane tak, aby ich wynik był liczbowy i aby dawały dostateczny rozsiew międzyindywidualny i, aby cały test, z prób tych złożony, można łatwo stosować w praktyce. Jeśli zasady te zastosować rzeczywiście, w wyniku uzyskamy diagnozę stopnia zdolności a nie sprawności ruchowych.

Najważniejszą z podanych wyżej zasad jest dobra analiza funkcji elementarnych. Sprawność każda, np. gry w tenisa jest w gruncie rzeczy nie czym innym, jak tylko układem pewnych i to licznych uzdolnień prostych. Odpowiedź, w sprawie, jak dalece ktoś jest zdolny do gry w tenisa, zależy przeto od odpowiedzi na pytanie inne: jakie funkcje elementarne wchodzą w rachubę w tenisie i w jakim stopniu funkcje te obecne są u badanego. To samo dotyczy każdej innej czynności i wszystkich razem. Jeżeli chcemy zdać sobie sprawę, w jakiej mierze ktoś zdolny jest motorycznie „w ogóle", a więc do czynności ruchowej (skomplikowanej) jakiejkolwiek, musimy wiedzieć najpierw, jakie są funkcje elementarne jakiejkolwiek czynności motorycznej. Innymi słowy, co mieści się w każdej z nich, jako, że tak powiem, jej składnik zasadniczy, bez którego nie może ona dojść do skutku?

Otóż w każdej czynności znajdujemy najpierw pewną siłę. Bez pewnego minimum wysiłku żaden ruch prosty czy skomplikowany nie może dojść do skutku. Jest to oczywiste, a na fakcie tym już nieraz próbowano oprzeć diagnozę możliwości ruchowych. Znane są i nawet w praktyce szkolnej używane różne tzw. dynamometry czyli siłomierze (np. Collin'a). Obecnie coraz pewniejszym wydaje się zadanie, że wprawdzie siła jako funkcja elementarna jest niezbędną w ruchu jakimkolwiek, że jednak funkcja ta nie jest zbyt znamienną dla całokształtu uzdolnień motorycznych, wielkość siły nie jest proporcjonalna do wielkości tych uzdolnień, wziętych razem. Obok siły wyróżnić trzeba, poniekąd jej pokrewną wytrzymałość. Wytrzymałość to — niejako — siła na dłuższy dystans. Są ludzie bardzo silni na moment, lecz nie wytrzymali, są przeciwnie, ludzie bardzo wytrzymali, lecz o przeciętnej lub wręcz słabej sile dynamometrycznej. — Funkcją bardzo ważną jest „wyczucie mięśniowe", na podstawie którego dozujemy wysiłek do rzutu, pchnięcia, nacisku, uderzenia, uchwytu itp. Prawie niesposób znaleźć jakiś ruch, zwłaszcza ruch złożony, w którym wyczucie to nie stanowiłoby funkcji istotnie ważnej. Według badań, przeprowadzonych w tej sprawie przez autora, „wyczucie mięśniowe" jest samo przez się wysoce znamienne dla całokształtu uzdolnień ruchowych. Znaczy to, że im subtelniejsze jest to wyczucie, tym lepsze szanse ma dana osoba w nabywaniu wprawy motorycznej.

Innego rodzaju, lecz niemniej ważne są pamięć i wyobraźnia motorycz-

na. W sporcie, gimnastyce, rękodzielnictwie uczymy się przeważnie idąc za wskazówkami instruktorów. Aby pójść za czyimś objaśnieniem i przykładową demonstracją trzeba najpierw ruch zaobserwowany uprzytomnić sobie w wyobraźni, potem zaś ruchy próbne (własne) powtarzać aż do nabycia wprawy. Na czynnościach tych polega tzw. naśladownictwo. Nie ma naśladownictwa bez wyobraźni; potwierdza to obserwacja zwierząt: im odleglejsze od człowieka (filogenetycznie) zwierzę, tym mniej zdolne jest do naśladowania, bo tym mniej ma pamięci i wyobraźni. Pamięć i wyobraźnię w dziedzinie motoryki nazwać można inteligencją ruchową. Stopień tej właśnie inteligencji jest ważnym współczynnikiem uzdolnień ruchowych. Z wielu współczynników innych wymienić trzeba przede wszystkim zdolność przy porządkowaniu impulsów ruchowych do spostrzeżeń. Poruszamy się zawsze nie w próżni, lecz w ściśle określonej, konkretnej sytuacji; np. mamy przeskoczyć rów szerokości półtora metra o grząskich brzegach. Jasnym jest, że aby ruch wykonać dobrze, musimy mieć najpierw dokładne informacje oka, ucha, ręki, zmysłu mięśniowego i innych o tym, co się dzieje dokoła nas i wewnątrz ciała. Obok dokładnych informacji musi nastąpić również dokładne przystosowanie impulsów ruchowych do tego, co widzimy, czego dotykamy. Kto źle przystosowuje swe impulsy, ten oczywiście nie trafia, np. rzuca kamieniem przed siebie, a trafia w bok. Im lepiej ktoś „koordynuje" oko i rękę, tym — oczywiście — lepsze ma szanse uzyskania wyników dobrych i po względnie krótkiej pracy. Jedną ze specjalnych form koordynacji jest zdolność do utrzymywania równowagi; jest to przystosowanie impulsów ruchowych do informacji ze strony zmysłu kinestetycznego i do narządu równowagi w uchu. W pracach nad psychomotoryką sporo uwagi poświęcono dotychczas szybkości jako osobnej funkcji ruchowej. Odróżnić trzeba tzw. szybkość czasu reakcji na podniety (np. czas reakcji palcem na kluczu elektrycznym na zauważenie błysku światła lub ruchu wskazówki na zegarze d'Arsenvala) od tempa czynności skomplikowanych (np. szybkości ubierania się). Otóż szybkość w tym drugim znaczeniu jest zjawiskiem bardzo złożonym i wymaga analizy; szybkość w znaczeniu pierwszym nie nadaje się w praktyce do rozpoznawania diagnostycznego (rozpoznanie wymaga tu specjalnych przyrządów).

5. **Diagnoza uzdolnień elementarnych.** Analiza funkcji motorycznych jest teoretycznie ważniejszą konstrukcją odpowiednich zadań — przystosowanych do tej analizy — jest sprawą prakytcznie trudniejszą. Opis tej konstrukcji wymagałby sporo miejsca, tutaj przedstawię — przykładowo — przystosowanie zadań testowych do rozpoznawania stopni „wyczucia wysiłku" (nazwa dokładniejsza: ekonomii wysiłku) oraz pamięci motorycznej. Zresztą te tylko dwie funkcje, razem wzięte są wysoce znamienne dla całokształtu uzdolnień ruchowych.

„Wyczucie wysiłku" mierzyć możnaby — zasadniczo — w całym apa-

racie mięśniowym; w praktyce w rachubę wchodzą tylko kończyny: ręce, nogi. Do pomiaru wyczucia wysiłku w rękach i nogach autor skonstruował rynnę drewnianą długości 2 m o wyszlifowanej powierzchni i podziałce w centymentrach. W rynnie tej przesuwa się dostosowany do niej dobrze wygładzony kloc-suwak dębowy o wadze 1 kg, długości 12 cm. Kloc ten wystaje na 4 cm z otworu rynny. Osoba badana opiera się ręką prawą o blat stołu, na którym rynnę umieszczono, zaś dłonią ręki lewej uderza z odległości 5—6 cm o suwak. Suwak ten ma trafić na oznaczone czerwonym ołówkiem miejsce rynny (w próbach przeprowadzonych przez autora na odcinkach 65 cm i 90 cm). Po trzykrotnym uderzeniu próbnym następuje 10 uderzeń notowanych; notouje się odchylenia od mety; potem oblicza się odchylenie przeciętne. Odchylenie to (przeciętne) jest dla osób tych samych, badanych w różnych odstępach czasu prawie jednakowe i zgadza się dobrze z całokształtem wyników licznych konkurencji sprawnościowych (osób tych samych). Innymi słowy wynik badania „testem rynny" (tak nazwałem tę próbę) można uważać w przybliżeniu za wskaźnik uzdolnień ruchowych (po wyłączeniu z ich zakresu czynnika siły). Ponieważ „test rynny" nie został jeszcze wystarczająco znormalizowany, posługiwać się nim można na razi w ten sam sposób co innymi testami niestandaryzowanymi: po badaniu grupy osób oznacza się ich lokatę rangową ewentualnie centylę.

Do diagnozy stopnia pamięci motorycznej sporządzony został test następujący: z prętów metalowych (o średnicy 1 cm) utworzone zostały nieregularne figury geometryczne o wzrastającej ilości ramion (długość każdego ramienia 40 cm). Figura najprostsza o regularnym kształcie złożona jest z dwu ramion i przedstawia literę V. Figura następna ma trzy ramiona (podobna jest do symbolu pierwiastka $\surd$, Figury dalsze mają o coraz to jedno ramię więcej i są coraz mniej podobne do jakichś znanych układów geometrycznych. Figury te nakłada się (wsadkami) do otworów dużej czarnej tablicy. Każda z nich znajduje się na wysokośc' ramienia osoby badanej. Badanemu objaśnia się na przykładzie figury najprostszej zadanie, polegające na tym, aby najpierw po ciemku obwieść palcami ręki prawej — z szybkością powolnego wymachu ręki — dany kształt i aby go następnie odtworzyć przy oczach odsłoniętych kredą na tablicy (znajdującej się obok). Badanemu przedkłada się do obwiedzenia figury coraz bardziej skomplikowane. Figurę, której nie potrafi odwzorcować za pierwszym razem „obmacuje" tyle razy ile razy jest to potrzebne, aby odtworzyć jej zarys schematyczny. Notuje się stopień komplikacji figury odtwórczej po jednorazowym „obmacaniu"; cyfrę tę dzieli się przez ilość powtórzeń obwodzenia figury kolejno trudniejszej.

Na podobnych zasadach, co dwa zadania opisane, oparta jest konstrukcja testu „koordynacji wzrokowo-motorycznej", testu synkinezji czyli współruchów, wytrzymałości i równowagi. Wynik badania każdym z tych te-

stów jest wyrażony liczbowo i stanowi pomiar a nie (subiektywną) ocenę (jaką są np. oceny w notach). Zespół testów tych po ich zupełnym wykończeniu i normalizacji będzie skalą uzdolnień ruchowych, w przybliżeniu niezależną od sprawności i nie uwzględniającą czynnika dojrzewania ruchowego. Skala ta jest przeznaczona do diagnozy różnic międzyindywidualnych w zakresie uzdolnień motorycznych. Dokładny opis zadań, instrukcje i zespół razem przedstawię czytelnikowi później.

DR JÓZEF PIETER

PROFESOR CARL SCHIÖTZ

We wrześniu br. Norwegia poniosła wielką stratę. Zmarł profesor dr Schiötz, jeden z najwybitniejszych znawców, a zarazem najgorętszych orędowników idei racjonalnego wychowania fizycznego. Celowe jego i wartościowe badania miały nieocenione znaczenie dla praktyki zwłaszcza szkolnej i sprawiły, że nazwisko profesora Schiötza znane jest dzisiaj nie tylko na terenie Skandynawii, ale daleko poza jej granicami.

Niezmordowany ten naukowiec postawił sobie za cel ścisłą współpracę z praktykami-nauczycielami, by w ten sposób uprzystępnić im głębsze zrozumienie środków fizycznych, jakimi operują w wychowaniu dziecka. Jego to zasługą jest, że dziś w Norwegii wszyscy słuchacze wydziału lekarskiego obowiązani są hospitować pewną ilość godzin na lekcjach ćwiczeń cielesnych w szkołach. Podobny obowiązek ciąży dziś także na uczestnikach kursów dla lekarzy powiatowych. Również on wprowadził obowiązkowy posiłek obfitujący w witaminy dla wszystkich dzieci szkolnych w Norwegii.

Bezpośrednio po uzyskaniu w roku 1918 stopnia doktorskiego w zakresie nauk lekarskich. Schiötz zostaje powołany na odpowiedzialne stanowisko szefa wydziału higieny szkolnej ministerstwa oświaty w Oslo. Wydział ten, dzięki niestrudzonej energii i gruntownej wiedzy szefa został tak zorganizowany, że stał się wzorem dla wielu państw cywilizowanych, których przedstawiciele odwiedzali Schiötza.

W roku 1932 Schiötz zostaje mianowany profesorem wydziału lekarskiego oraz kierownikiem Zakładu Higieny uniwersytetu w Oslo. W dwa lata później zakłada pismo „Życie a zdrowie", którym nie tylko kieruje, ale zasila je również wartościowymi artykułami popularno-naukowymi.

Schiötz brał czynny udział w zjazdach i kongresach naukowych, na których wygłosił wielką ilość referatów. Opublikował też mnóstwo większych i mniejszych prac naukowych. Oprócz świetnie opracowanego podręcznika higieny szkolnej p. t. „Skolealderen" („Wiek szkolny"), w którym dużo miejsca poświęca ćwiczeniom cielesnym, Schiötz wspólnie z Lövlandem opracował podręcznik sportów dla chłopców norweskich (Idretsbok for norske gutter). Tutaj, podobnie jak w wydanych poprzednio przez siebie

pracach (Fysisk evne set i forhold til fysiologisk utvikling — Zdatność fizyczna w stosunku do rozwoju fizjologicznego) radzi Schiötz zarzucić klasyfikowanie młodzieży przy zawodach sportowych według klas szkolnych lub wieku metrykalnego, a przejść do korzystania z obliczonych przez niego tabelek wieku zawodniczego (fizjologicznego). Na tych pracach Schiötza wzoruje się znaczna ilość uczonych. W niemałym również stopniu stanowiły one drogowskaz dla prac Komisji Miernika Rady Naukowej W. F. w Polsce.

D. ROSENBERG

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

METODA NAUCZANIA ŁYŻWIARSTWA

1. Ważność znalezienia rocjonalnej metody.

Rozpowszechnienie i poziom łyżwiarstwa poczyniły u nas w ostatnich latach znaczne postępy. Niemała w tym zasługa szkoły, która co roku powiększa szeregi łyżwiarzy o nowe liczne zastępy. Mocne podstawy dla rozwoju tego pięknego sportu dały nowe programy, które zdetronizowały dotychczasowe wszechwładne stanowisko gimnastyki, uwzględniając pod naporem życia w pewnej mierze także i sporty.

Wprawdzie program nakazuje szkole dawać spośród sportów zimowych pierwszeństwo narciarstwu, ale tylko w wypadku posiadania odpowiednich warunków, gdy tymczasem osiągnięcie wyników w łyżwiarstwie jest obowiązkowe, ponieważ według założeń programu wszędzie da się zorganizować [1]). W każdym razie bezsprzecznie stwierdzić można, że dla większości naszej młodzieży szkolnej dostępne jest jak dotąd jedynie łyżwiarstwo, które zajmuje miejsce głównego sportu zimowego.

Mimo to tempo rozwoju łyżwiarstwa jest w Polsce w dalszym ciągu za słabe i daleko nam jeszcze do stanu, jaki obserwujemy za granicą.

Niewątpliwie jedną z przyczyn tego faktu jest brak właściwych metod nauczania. Nic dziwnego, tradycje masowego uprawiania łyżwiarstwa są tak jeszcze niedawne, że nie mogliśmy ich dotąd wypracować. Wprawdzie ostatnie 3 sezony przyniosły nam wartościowe podręczniki Jankowskiego i Nehringa, lecz są one pisane przeważnie z myślą o zawodnikach i nie uwzględniają w dostatecznej mierze problemów metodycznych, związanych z masowym nauczaniem w szkole.

Obowiązek opracowania właściwych metod nauczania spada więc na nas, wychowawców fizycznych i instruktorów. Musimy sami przeprowadzać próby, skrzętnie zbierać doświadczenia i dzielić się wzajemnie ich wynikami.

Sprawa jest ważna i z tego względu, że czasu na łyżwiarstwo możemy w naszych warunkach przeznaczyć stosunkowo niewiele. Obliczmy: 2 tygodnie w grudniu, 3 tygodnie w styczniu i 3 tygodnie w lutym, razem 8 tygodni. Z tego przynajmniej $1/3$ odliczyć wypada na odwilże, śnieżyce, oraz inne niepomyślne warunki atmosferyczne. Pozostanie około 5 tygodni, w ciągu których możemy mieć około 15 godzin lekcyjnych łyżwiarstwa, wliczając w to czas przeznaczony na zajęcia popołudniowe. Obliczenie to stanowi przeciętną; na północnym wschodzie i w górach możemy mieć godzin łyżwiarstwa więcej, na zachodzie przeważnie mniej.

---

[1]) Mgr. Jasiński pod tym względem zastrzeżenia i oblicza, że tylko 25% szkół zorganizowało u siebie łyżwiarstwo (por. art. w „Wychowaniu Fizycznym w Szkole" Nr 9 z maja 1937 r.).

W niektórych wypadkach czas ten można zwiększyć, jeśli uda nam się zorganizować kurs łyżwiarski w czasie ferii zimowych. Oczywiście, że czasu tego nie można uważać za pełnowartościowy, ponieważ w najlepszym razie nauką objąć można tylko młodzież mieszkającą w siedzibie szkoły.

2. Jaką metodę zastosować?

Rozważając zagadnienie doboru właściwej metody nauczania już na pierwszy rzut oka wyłaniają się dwie możliwości: prowadzenia lekcji metodą lekcyjną i metodą naturalną, jakby je można określić. Dla wyrazistości obrazu przedstawmy sobie te metody w dwu krańcowych postaciach.

W pierwszym wypadku nauczyciel względnie instruktor ma przed sobą w ten czy inny sposób uszeregowanych łyżwiarzy (przeważnie będzie to rząd, poruszający się dokoła lodowiska) i przerabia z nimi ćwiczenia, które zanotował sobie na kartce lub w głowie. Przy czym ćwiczenia te demonstruje sam lub za pośrednictwem sprawniejszego ucznia.

W drugim wypadku nauczyciel rezygnuje, chcąc nie chcąc, z ciągłego trzymania w swym ręku całej rozhasanej gromady uczniowskiej, często stłoczonej na niewielkim lodowisku, bo takim przeważnie dysponujemy, i ogranicza się do obserwacji i pilnowania, czy wszyscy uczniowie mają łyżwy, czy wszyscy biorą udział w lekcji i wzajemnie sobie nie przeszkadzają.

Wiem, że niektórzy odrzucą z góry taką możliwość. Tak postępując nauczyciel, ich zdaniem, byłby mało aktywny i jakby bezradny wobec tego, co się wokół niego dzieje, wobec czego sposób powyższy wygląda raczej na brak wszelkiej metody. Dalej jednak zobaczymy, że i w tej metodzie tkwią pewne wartości dodatnie, chodzi tylko o ich należyte wykorzystanie. Czyż zresztą wielu z nas nie prowadzi lekcji łyżwiarstwa w ten sposób?

Rozważmy więc i podsumujmy dodatnie i ujemne strony każdej z dwu podanych metod.

Metoda lekcyjna umożliwia nam prowadzenie lekcji według z góry ułożonego planu, uwzględnić zasadę stopniowania ćwiczeń według skali trudności i natężenia i pozwala nam uchronić młodzież przed niespodziewanymi zderzeniami, których ewentualne przykre następstwa w postaci nieszczęśliwych wypadków zawsze musimy mieć na uwadze.

Niemniej wyraźnie występują ujemne strony tej metody. Pierwszym minusem to duże skrępowanie żywiołowej ruchliwości młodzieży, która dąży do swobodnego wyładowania się. Z metodą tą związane jest też przeważnie zbyt analityczne traktowanie ruchu, co ostatnio ogranicza się coraz bardziej na korzyść przyswajania całości ruchowych (struktur) drogą naśladownictwa.

Następnie metoda lekcyjna jest sztuczna, ponieważ zbyt odbiega od sposobu, w jaki młodzież nabywa umiejętności łyżwiarskie poza lekcjami. A przecież zdajemy sobie sprawę, że takiej właśnie nauce oddaje się niewspółmiernie więcej czasu, niż na naukę przepisaną programowo.

Jeśli zaś w naszych warunkach często nie jesteśmy w stanie otoczyć młodzież fachową opieką w czasie tej samorzutnej nauki, to czyż stąd nie narzuca się wniosek, że nasze metody nauczania w czasie godzin lekcyjnych nie powinny być bardziej przystępne dla młodzieży i powiązane z jej sposobem samodzielnego zdobywania umiejętności łyżwiarskich, a nawet w pewnym stopniu do niego przygotowywać?

Dalszym minusem tej metody jest niemożność indywidualizowania, której łyżwiarstwo specjalnie wymaga, a często nawet niemożność podziału na konieczne

grupy sprawniejszych i początkujących, jeśli nie mamy odpowiednio wyszkolonych pomocników spośród uczniów.

Niemałą też trudność sprawia opanowanie głosem dużej grupy będących w ruchu łyżwiarzy. Pod tym zaś względem ekonomia wysiłku nauczyciela z uwagi na mroźne powietrze jest niewątpliwie konieczna i to pod rygorem choroby i nieodbycia się następnej lekcji, co jest często stratą trudną do powetowania.

Poważnym wreszcie brakiem omawianej metody jest konieczność unieruchamiania wszystkich ćwiczących, gdy pewna ilość łyżwiarzy wykonuje źle dane ćwiczenia. Podczas gdy tym uczniom dajemy wskazówki, lub gdy ich poprawiamy, reszta czeka, marznie, lub wymyka nam się z rąk i wtedy lekcja zbliża się do drugiego typu.

Opisanych wyżej stron ujemnych można uniknąć organizując lekcję metodą naturalną. Zaletą jej jest, związany z panującą na takiej lekcji swobodą, nastrój radosny, który zgodnie z wymaganiami programu musi cechować każdą lekcję ćwiczeń cielesnych, a już bezsprzecznie lekcję łyżwiarstwa.

Dalszą cechą dodatnią obok naturalności jest możność uwzględnienia w szerokim zakresie indywidualizacji. Młodzież bowiem uczy się tutaj drogą naśladownictwa, podpatrując potrzebne w danej chwili i każdemu z osobna ruchy u sprawniejszych kolegów lub nauczyciela, który rezerwuje swoją pomoc wyłącznie dla tych, którzy jej potrzebują i o nią proszą. Nauczyciel nie narzuca swoich wskazówek ogółowi, a przyznamy przecież, że nawet nas starszych denerwuje, jeśli ktoś nas zasypuje mądrościami, które już dawno posiedliśmy. Łatwo się domyślić, co się dzieje wówczas z uczniami. Zresztą uzewnętrznia się to w ich znudzonej postawie i niekarności. I obraz taki występuje bardzo jaskrawo właśnie w łyżwiarstwie, ze względu na duże różnice w usprawnieniu uczniów, w szczególności klas młodszych. W metodzie naturalnej odpada też ciągłe odwoływanie się do uwagi uczniów i uspakajanie ich. Uczniowie sami są zainteresowani w tym, aby stworzyć warunki umożliwiające im korzystanie ze wskazówek nauczyciela i nabywanie nowych umiejętności.

Dzielenie ruchu na fazy spotyka się tutaj rzadziej i tylko w wypadku, gdy instynkt naśladownictwa zawiedzie. Lecz i wtedy ma zastosowanie jedynie analiza ruchu indywidualizowana odnośnie do potrzeb poszczególnego łyżwiarza.

Korzyści uboczne tej metody to: zaprawianie się młodzieży do samodzielności obok współdziałania, wytwarzanie się kadry przodowników, wzrost koleżeńskości, a zarazem poszanowania wiedzy i umiejętności. Początkujący bowiem szuka pomocy kolegi i ceniąc jego większe umiejętności i pragnąc zapewnić sobie współdziałanie będzie się odnosił do niego w sposób koleżeński także i w innych przejawach życia szkolnego. Sprawniejszy zaś doskonalić się będzie tym usilniej, aby móc zaimponować współkoledze dalszymi zdolnościami. Zależnie od stopnia naszego nastawienia pedagogicznego możemy powyższe momenty wykorzystać w mniejszym lub większym stopniu.

Poza tym nauczyciel, stosujący powyższą metodę, oszczędza się głosowo; jego aktywność pod tym względem, nierozdzielna z metodą gimnastyczną, przechodzi w aktywność myślową i ruchową, co jednak nie tłumi aktywności uczniów.

Na korzyść metody naturalnej przemawia sposób, w jaki kształci się młody narybek łyżwiarski w niektórych państwach, zwłaszcza skandynawskich. Otóż specjalnie zaangażowani instruktorzy są czynni na ślizgawkach w dni i godziny największego nasilenia frekwencji młodzieży. Nie rozgłaszając wcale, że są instruktorami, popisują się jazdą i ewolucjami. Oczywiście, że wokół nich gromadzą się zaraz młodzi zwolennicy sportu łyżwiarskiego, próbując ich naśladować lub pytając o wskazówki. W taki to prosty sposób, bez żadnych krępujących form organi-

zacyjnych, których młodzież, jak wiemy, w pewnym wieku starannie unika, odbywa się nauka, osiągając podobno dobre wyniki.

Widzimy więc, że stosując metodę naturalną unikamy ujemnych stron metody poprzedniej i bardziej zgodni jesteśmy ze wskazaniami nowoczesnej pedagogiki, ale jednocześnie nie korzystamy z zalet metody szkolnej, ponieważ zdani jesteśmy w dużym stopniu na przypadkowość w nabywaniu przez uczniów umiejętności, większą możliwość niespodziewanych zderzeń oraz inne braki, które omówimy niżej. Wszystko to razem stanowi poważne minusy metody naturalnej.

Jakąż więc metodę nauczania zastosować, aby osiągnąć najlepsze wyniki?

Momenty przedstawione wyżej skłaniałyby nas do szukania takiej syntezy obydwu metod, aby połączyć w niej maksimum stron dodatnich, a możliwie wyeliminować ujemne.

Aby jednak nie pomijać z góry możliwości innych rozwiązań oprzemy dotychczasowe nasze wnioski, wynikające z praktyki, na podbudowie teoretycznej. Zastanówmy się więc najpierw, czego wymagamy od dobrej metody.

Zadanie jej można by sformułować tak: przez świadome i w razie potrzeby analityczne potraktowanie ruchu skrócić drogę do celu, do którego uczeń, nawet zdany wyłącznie na samouctwo, w końcu doszedłby przeważnie i sam, ale po mniejszej lub większej ilości zbędnych wysiłków i błądzeń.

Metoda nauczania zależy od wielu czynników. Rozpatrzmy je po kolei.

W pierwszym rzędzie wyznaczona jest przez cel i materiał nauczania. Ponieważ zgodnie z założeniami programu sport szkolny musi nosić charakter wychowawczy, przeto celem naszym jest osiągnięcie wszystkich korzyści związanych z uprawianiem łyżwiarstwa, a więc zarówno wartości fizycznych jak i psychicznych, estetycznych i moralnych.

W szczególności zaliczymy do nich pomnożenie zdrowia, rozwijanie sprawności ruchowych, a zwłaszcza zwinności, umiejętne zachowanie się na mroźnym powietrzu i zahartowanie, przyzwyczajenie do spędzania wolnego czasu na powietrzu, budzenie zainteresowania do łyżwiarstwa i sportów w ogóle, budzenie radości życia, urabianie poprawnej i ładnej postawy i ruchów oraz zwrócenie uwagi na estetykę postaw i ruchów, kształcenie woli, samodzielności, cierpliwości, wytrwałości, odwagi, koleżeńskości, zaprawianie do wzajemnej pomocy.

Jeśli chodzi o cel węższy: opanowanie umiejętności łyżwiarskich, to musimy wziąć pod uwagę nie tylko umiejętności zawarte w dziale zatytułowanym: Wyniki nauczania, ale i w dziale pod tytułem: Materiał ćwiczebny, opracowany oddzielnie dla każdej klasy. W części wstępnej bowiem programu mamy wyraźne wyjaśnienie, że w wynikach nauczania jest podane to, co ma być przez uczniów opanowane, w zasobie zaś ćwiczeń to, co ma być przerobione. A zatem to ostatnie nie jest fakultatywne, lecz konieczne.

W drugim rzędzie metoda zależy od poziomu wychowawczego, od stopnia usprawnienia młodzieży, jej ambicji sportowych, i od tego, czy posiadamy dostateczną ilość sprawniejszych łyżwiarzy, których można by użyć do pomocy, jako przodowników.

A wreszcie wpływ na metodę wywierają także warunki techniczne, na które składają się: wielkość i stan lodowiska, rodzaj lodowiska, jego położenie, stan zaopatrzenia młodzieży w łyżwy, ich rodzaj i ostrość. Jest bowiem sprawą oczywistą, że na małym lodowisku nie można na przykład zastosować podziału na grupy, na lodowisku zjeżdżonym znów nie można ćwiczyć pewnych figur, na lodowisku naturalnym zaś trzeba unikać skupiania się młodzieży, aby uniknąć ewentualności załamania się lodu.

Inaczej zorganizujemy naukę na lodowisku odległym od szkoły i położonym na otwartej przestrzeni, które jest mniej równe, bo nie może być należycie konserwowane, inaczej zaś na lodowisku zasłoniętym od wiatru, znajdującym się w bezpośrednim sąsiedztwie szkoły

Sprawą ważną jest też stopień przydatności łyżew do ćwiczeń. Chodzi mianowicie o to, czy łyżwy są dostatecznie ostre, czy są należycie przymocowane do bucików, a te znów czy są odpowiednio zasznurowane. Wiadomo, że najszybsze postępy w nauce osiągamy na łyżwach przymocowanych na stałe. Takie łyżwy jednak u młodzieży są na ogół rzadkością, tak że w nauczaniu masowym można ich nie brać w rachubę.

Po dokonaniu krytycznego przeglądu dwu przeważnie stosowanych metod i rozważeniu celów i zadań, którym ma służyć metoda, a także wziąwszy pod uwagę różnorodne czynniki, z którymi musimy się liczyć przy nauczaniu — możemy teraz nakreślić drogę postępowania bez obawy popełnienia większego błędu. Metoda, którą zastosujemy, musi posiadać przede wszystkim dwie zasadnicze cechy: **wszechstronność** oddziaływania wychowawczego (oczywiście głównie w znaczeniu fizycznym, choć nie jedynie) oraz **elastyczność**, umożliwiającą przystosowanie jej do rozmaitych warunków.

Często w nauczaniu stają przed nami dwie możliwości, z których obie nie są wolne od wad. Wybieramy wtedy oczywiście sposób, który posiada ich mniej. Z dwu omawianych metod bliższa sformułowanym przez nas wymaganiom jest niewątpliwie metoda naturalna, ona też musi stanowić punkt wyjścia w nauczaniu masowym.

Zanim jednak przystąpimy do nauczania na lodzie, należy poczynić niezbędne przygotowania, które można by określić jako mobilizację psychiczną, fizyczną i techniczną.

3. Przygotowania przed sezonem łyżwiarskim.

Przygotowania dotyczą zaopatrzenia się młodzieży w odpowiednie obuwie, łyżwy, jako też wyboru i urządzenia miejsca, które przeznaczamy na lodowisku oraz zaprawy. Czynimy je dlatego, aby nie tracić cennego czasu w okresie, gdy już chwycą mrozy, tymbardziej, że wiele prac przeprowadzić można z powodzeniem w sezonie jesiennym.

A. **Obuwie i łyżwy.** Należy bowiem zacząć już propagandę na początku roku szkolnego, aby wykorzystać dobre nastawienie rodziców, przygotowanych wówczas na wydatki. Tak młodzież jak i rodzice muszą nabrać przeświadczenia, że łyżwy są podobnie potrzebną pomocą naukową, co i podręcznik w zakresie innych przedmiotów, przy czym obuwie i łyżwy mają być odpowiednie. W tej sprawie trzeba młodzieży udzielić wskazówek. Materiału do nich zaczerpniemy z książki Nehringa „Zasady łyżwiarstwa" [2]) (str. 8 i 9) lub też Jankowskiego „Łyżwiarstwo" [3]) (str. 157 — 165).

Zachęcamy młodzież do zainteresowania się tymi sprawami nie tylko słownie, ale i pokazując jej ryciny i fotografie przedstawiające piękne ewolucje łyżwiarskie, korzystając z odpowiednich książek i czasopism z ubiegłych sezonów. Albo też umieszczamy te zdjęcia np. na tablicy koła sportowego. Oczywiście, że kiedy sezon łyżwiarski nadejdzie, zachęty takie są zbyteczne lub też przeznaczamy im wówczas inną rolę.

---

[2]) Nehring — Zasady łyżwiarstwa. Warszawa 1934. Gł. Księg. Wojsk.

[3]) Inż. J. Jankowski — Łyżwiarstwo. Warszawa 1935. Gł. Księg. Wojsk.

Przeważnie jednak tylko część młodzieży zaopatrzy się w tym czasie w łyżwy. Zresztą i sklepy mogą nie posiadać ich wtedy na składzie. Osiągniemy natomiast to, że rodzice pogodzą się z koniecznością wydatku na ten cel, bądź to odkładając od razu odpowiednią kwotę, bądź też składając do skarbonki dziecka drobne sumy w pewnych odstępach czasu. Trzeba także zachęcić młodzież do samodzielnego oszczędzania posiadanych drobnych kwot. Ponieważ jednak skarbonka domowa stanowi często pokusę, lepiej jest wejść w porozumienie ze szkolną kasą oszczędności, a w razie jej braku umożliwić młodzieży składanie oszczędności w kole sportowym.

Dla młodzieży niezamożnej szkoła musi zawczasu postarać się o pewną ilość łyżew, należących do inwentarza w. f.

Zabiegi nasze z tego okresu sprawią także, że młodzież zaopatrzy się w buciki, które w sezonie nadawać się będą także i do łyżew. Zdarzają się bowiem pod tym względem dość często przykre niespodzianki dla wychowawcy fizycznego. Młodzież zjawia się na lodzie w nieodpowiednich do łyżew bucikach, jak np. w pantoflach, półbutach, butach z cholewami itp. I wtedy, jakkolwiek przygotowaliśmy dla wszystkich uczniów łyżwy, mimo to jednak w lekcji udziału brać nie mogą.

B. **Przygotowanie ślizgawki i jej konserwacja.** Przeznaczamy na nią najbardziej równą część boiska szkolnego, zważając jednak na to, aby nie wybierać miejsca przechodniego, bo będą nam w zimie po ślizgawce chodzić i psuć ją. Całego boiska nie uda nam się przeważnie pokryć lodem ze względów technicznych. Przed chwyceniem mrozów musimy zrobić obwałowanie takie, ażeby zatrzymywało wodę, którą polewać będziemy boisko. Szczegóły urządzania ślizgawki naturalnej i sztucznej znajdują się w cytowanych książkach Nehringa na str. 89 — 94, Jankowskiego na str. 21 — 219 i 226 — 228, A. Kalinowskiego i T. Ziemkiewicza — Jak urządzać ślizgawki. Warszawa 1935. Nasza Księgarnia.

Nawet szkoły, posiadające w pobliżu naturalne lodowiska i korzystające z nich, urządzają sobie na boisku szkolnym podręczne ślizgawki. Zapewnia to szereg wygód: można z takiej ślizgawki korzystać, jeśli jest mało czasu do dyspozycji, np. przed lub po lekcjach, w czasie złych warunków atmosferycznych, jak silny wiatr, zadymka śnieżna. Taka ślizgawka jest bowiem przeważnie zaciszna. Łatwo ją także uprzątnąć ze śniegu, konserwować. Jeśli uczeń przemarznie, może szybko się dostać do budynku szkolnego, aby się ogrzać.

C. **Zaprawa łyżwiarska.** Zaprawę tę podzielić można na dwie części. Na zaprawę ogólną złożą się: gimnastyka normalna, zabawy i gry bieżne i równoważne, kolarstwo, oraz wycieczki piesze i kolarskie. Do zaprawy specjalnej zaliczyć wypadnie: ćwiczenia gimnastyczne specjalne, które wpleciemy bądź to w normalną lekcję gimnastyki, oraz zabawy i gry, które mamy zamiar stosować później na lodzie. Po przerobieniu niektórych ćwiczeń w szkole można zachęcić młodzież do przerabiania ich w domu.

Niektóre z podanych niżej ćwiczeń są mało zajmujące lub też wymagają dużej dokładności wykonania, w przeciwnym razie zamiast pożytku szkodę tylko przynieść mogą. Młodzież jednak chętnie wykonuje nawet i takie ćwiczenia, jeśli jej powiemy, w jakim celu to się robi, co więcej, ćwiczenia te mogą stać się niekiedy źródłem zainteresowania się gimnastyką w ogóle.

Nie można też stosować zaprawy przesadnie, bo w tym wypadku musielibyśmy zrezygnować chyba zupełnie z gimnastyki ogólnej higieniczno-wychowawczej, gdybyśmy chcieli dobierać ćwiczenia pod kątem widzenia poszczególnych sportów. Zresztą i czas na to nie pozwoli.

Nie potrzeba także wszystkich podanych ćwiczeń wplatać w gimnastykę stosowaną w okresie jesiennym, część ich przenieść można, a nawet lepiej to uczynić

podczas gimnastyki przerabianej w zimie i to w miarę postępów, jakie młodzież czyni na lodzie.

Według Piaseckiego łyżwiarstwo jest w równej części ćwiczeniem układu wegetatywnego jak i koordynacji równoważnych (Zarys teorii w. f., str. 212). Należy jednak dodać, że łyżwiarstwo zawiera także elementy kształtujące. Ponieważ mamy poza łyżwiarstwem wiele okazji do ćwiczeń układu wegetatywnego, nie będziemy ich specjalnie w zaprawie podkreślać, a zajmiemy się głównie ćwiczeniami równoważnymi i kształtującymi.

Dlatego poniżej wymieniam tylko ćwiczenia, dotyczące zaprawy specjalnej, dostosowując ją do programu łyżwiarstwa poszczególnych klas.

Ale przerabiam poniższe ćwiczenia z zaprawy specjalnej nie w przekonaniu, że zastąpią one choćby w pewnej mierze ćwiczenia, które trzeba stosować na lodzie. Nie jest to sprawa taka prosta. Ze stanowiska bowiem struktury ruchu dane zjawisko ruchowe nie jest prostą sumą elementów. Chodzi o co innego. Wiadomo, że nauka łyżwiarstwa polega prawie całkowicie na opanowaniu pewnych umiejętności ruchowych. W małym jednak stopniu potrzebne są też niektóre wiadomości, jak dany ruch należy wykonać, szczególnie w tych wypadkach, gdy sam instynkt naśladowczy nie wystarcza. Otóż zamiast podawać te wiadomości podczas przerabiania odnośnych ćwiczeń na lodzie, narażając młodzież na zmarznięcie, przynajmniej niektóre z nich nadają się do omawiania w sali, gdy stosujemy zaprawę. Dodatkowo osiągamy przy tym, że uczniowie zaznajomią się z mianownictwem łyżwiarskim, i w ogóle zainteresują się łyżwiarstwem, co w rezultacie znakomicie przyśpiesza naukę.

4. Pierwsza lekcja na lodzie.

Weźmy pod uwagę warunki przeciętne dla szkoły średniej i dobre w szkole powszechnej. Ślizgawka sztuczna średniej wielkości urządzona na boisku szkolnym, ogrzana szatnia znajduje się w pobliskim budynku szkolnym. Lekcja odbywa się w jednym ze starszych oddziałów szkoły powszechnej lub w pierwszej klasie gimnazjum (podobieństwo programowe). Każdy uczeń ma parę metalowych łyżew, zakładanych każdorazowo przy pomocy blaszek do bucików sznurowanych. Uczniowie biedniejsi korzystają z łyżew, będących własnością szkoły. Jest paru sprawnych łyżwiarzy i kilku uczniów, mających pierwszy raz łyżwy na nogach.

Wtych warunkach pierwsza lekcja w sezonie przy uwzględnieniu wyżej wymienionych zasad wygląda w ten sposób.

Nauczyciel i uczniowie przymocowują łyżwy w szatni. Nauczyciel w pełnym uzbrojeniu łyżwiarskim (dobry przykład!) udziela im wskazówek, jak należy przymocowywać łyżwy i poprawia zauważone niedokładności. Po czym wszyscy wychodzą na lód.

Tutaj dajemy uczniom w ciągu kilku minut pełną swobodę ruchów, aby oswoili się z łyżwami i z lodem, sami zważamy tylko na bezpieczeństwo. W tym czasie uczniowie najlepiej przekonają się, co umieją jeszcze z ubiegłych sezonów i jakie mają braki, poprawią, jeśli potrzeba umocowanie łyżew i zasznurowanie bucików, zdejmą z siebie zbyteczne części ubrania, które krępują im ruchy. W sprawie bowiem ubrania kierujemy się taką zasadą: wymagamy, aby wchodząc na ślizgawkę nie byli ubrani zbyt lekko. Ostatecznie sprawę ubrania reguluje tempo, jakie nadamy lekcji.

W tym czasie większą uwagę zwrócić musimy na uczniów, stawiających pierwsze kroki. Koniecznym ułatwieniem nauki jest przeznaczenie dla nich wzdłuż jednej krawędzi pasa lodowiska, odgraniczając go od reszty łyżwiarzy. O ile bowiem z jednej strony żywy ruch, jaki panuje na ślizgawce, jest doskonałym bodźcem i za-

chętą do nauki, o tyle jednak z drugiej strony początkujący pragną być zabezpieczeni przed zderzeniami, czego instynktownie się boją. I słusznie, bo zderzenia kończą się dla początkującego często bolesnym, a czasami nieszczęśliwym upadkiem. Poza zapewnieniem początkującym warunków, aby obawa nie krępowała ich ruchów, pokazujemy im i wyjaśniamy, że należy, posuwając się na łyżwach, być pochylonym w przód. I do tego ograniczamy na razie swoją pomoc. W żadnym razie nie zezwalamy na używanie sztucznych podpór w postaci krzesełek itp., ponieważ muszą się sami nauczyć utrzymywania równowagi.

Wszystko to trwa 5 — 10 minut, które odpowiadają ćwiczeniom wstępnym w gimnastyce.

Potem zaczynamy jeździć dookoła lodowiska, uczniowie przeważnie samorzutnie jadą rzędem za nami. Następnie przekazujemy prowadzenie jednemu z grupy sprawnych łyżwiarzy, których tymczasem przywołaliśmy do pomocy. Sami zaś zajmujemy stanowisko po środku lodowiska i regulujemy wymijanie, które odbywa się lewą stroną (z wielu względów wymijanie w lewo okazuje się lepsze. Po paru minutach nakazujemy przodownikowi zmianę kierunku jazdy, to znaczy, jeśli ruch odbywał się w kierunku zgodnym ze wskazówką zegara, obecnie przodownik zaczyna jechać w kierunku przeciwnym.

Po paru dalszych minutach pokazujemy, nie zapowiadając, jazdę długimi ślizgami. Uczniowie znów przeważnie bez rozkazu to naśladują. W ogóle trzymamy się zasady, że im mniej krzyczymy sami, tym mniej krzyczą też i uczniowie. W rezultacie wszyscy oszczędzają płuc i gardła, co z uwagi na mroźne powietrze jest bardzo pożądane, a za to wyładowują swoją energię za pomocą ruchu, o co właśnie chodzi.

W czasie, gdy uczniowie jadą długimi ślizgami, mamy najlepszą okazję do wyeliminowania reszty sprawnych łyżwiarzy. Lepiej to zrobić także bez uprzedniego zapowiadania, aby uniknąć sztuczności w jeździe, towarzyszącej przeważnie wszystkim egzaminom. Wybranych przywołujemy kolejno do siebie, polecając im dowolną jazdę w małym kole po środku lodowiska.

Po dokonaniu podziału sprawnych zostawiamy ich na razie samym sobie. Wzajemnie dzielą się swymi umiejętnościami, których zasób starczy im przeważnie na kilka pierwszych lekcji. Zresztą w tym czasie często ich powołujemy do pomocy. Sami zaś udajemy się do grupy mało sprawnych, aby pokazać im prawidłową postawę łyżwiarską i prawidłowy krok wyjaśniając jednocześnie, na czym to polega. Najpierw polecamy uczniom wykonywać krok stale tylko jedną nogą, tzw. „lepszą", a drugą ciągle dostawiać. Uczniowie jadą rzędem dookoła ślizgawki w ciągu paru minut, a my obesrwujemy i poprawiamy indywidualnie. W razie, gdy większa ilość łyżwiarzy popełnia ten sam błąd, zatrzymujemy wszystkich powtarzając pokaz i udzielając dodatkowych wyjaśnień. Jeśli uczniowie wykonują już dobrze krok „lepszą" nogą, polecamy im jazdę na nogę „gorszą", a wreszcie jazdę na obie nogi.

Te proste ćwiczenia absorbują zwykle mało sprawnych do tego stopnia, że możemy ich zostawić pod opieką przodowników, wybranych spośród sprawnych łyżwiarzy, a sami skierowujemy się do grupy początkujących. Ci tymczasem oswoili się już trochę z łyżwami i z lodem, a zachęceni przykładem sprawniejszych kolegów zaczynają coraz śmielej stawiać kroki. Ponieważ może się to skończyć bolesnymi, a nawet i nieszczęśliwymi upadkami, przeto nadeszła już pora nauczyć ich umiejętnie padać. Najlepiej wtedy przerwać jazdę wszystkich grup, albowiem i sprawniejszym przyda się przypomnienie, jak należy przepisowo padać. Po czym grupy wracają do swoich ćwiczeń, a my przerabiamy z grupą początkującą kilkakrotnie padanie.

Celem zorganizowania pomocy dla tej grupy udajemy się do grupy sprawnych. Pokazujemy im różne formy tej pomocy, jak np. „wózek", gdy sprawny jadąc tyłem ciągnie początkującego, różne sposoby podtrzymywania go oraz kolejność ich zastosowania tak, aby zyskiwali coraz większą samodzielność. Po tych przygotowaniach część uczniów z grupy sprawnych zajmuje się początkującymi, a reszta pod kierownictwem wybranego przez nich przodownika przerabia dowolne ewolucje.

Tak przedstawiają się ćwiczenia główne w pierwszej lekcji na lodzie. Kończymy je jazdą parami dookoła lodowiska (pary dobierają się dowolnie) oraz okrzykiem: U, ha, zima nie jest zła! Przechodzimy do ogrzanej szatni, gdzie uczniowie zdejmują łyżwy. Drogę do szatni staramy się tak urządzić, aby łyżwy się nie tępiły, zabezpieczając je od zetknięcia z piaskiem, kamieniami itp. W szatni gawędzimy z uczniami, poddając im myśl, kto chce się szybko nauczyć dobrze jeździć, powinien zjednać pomoc kolegi dobrego łyżwiarza, z którym powinni chodzić razem na ślizgawkę, oczywiście w godzinach przeznaczonych na rozrywki. Ostrzegamy przy tym młodzież przed niebezpieczeństwem zbyt forsownego ćwiczenia.

Sprawnych zachęcamy też do zaopiekowania się początkującymi, organizując w razie potrzeby konkurs pod hasłem: „Kto nauczy jeździć na łyżwach w tym sezonie największą liczbę kolegów?". Jednocześnie z góry zapowiadamy, że zwycięstwo nie będzie przyznane uczniowi, który w tym czasie zaniedbał się w nauce.

Rozważmy teraz, jakie korzyści daje nam lekcja, prowadzona w powyższy sposób pod względem umiejętności łyżwiarskich i pod względem wykorzystania towarzyszących momentów wychowawczych.

Jeśli chodzi o cele pierwszego rodzaju, będą to: właściwe umocowanie łyżew, oswojenie z łyżwami i z lodem, ogólne rozruszanie się łyżwiarskie — w mniejszym lub większym stopniu we wszystkich grupach, umiejętność padania w grupie mało sprawnych i początkujących, zapoczątkowanie prawidłowego kroku w grupie mało sprawnych, jazda z podtrzymywaniem początkującego łyżwiarza i ćwiczenie dowolnych ewolucji w grupie sprawnych.

Jeśli chodzi o szersze cele wychowawcze, to są one w świetle wyżej przeprowadzonych rozważań tak widoczne, że nie wymagają już omawiania. Podkreślić należy tylko wzajemną pomoc uczniów, jaką zapoczątkowaliśmy w tej lekcji.

5. Druga lekcja.

W szatni podczas zakładania łyżew zapytujemy uczniów, kto znalazł sobie spośród kolegów mistrza i kto bierze udział w konkursie, ogłoszonym na poprzedniej lekcji. Jednocześnie zawiadamiamy, że ci uczniowie mają prawo opiekować się swymi pupilami także na każdej lekcji.

Po wyjściu na lód 10 minut przeznaczamy na swobodną jazdę celem rozruszania się, traktując ją jako ćwiczenie wstępne grupy II (mało sprawnych) oraz I (sprawnych). Z tego czasu przez 5 minut zajmujemy się grupą III (początkującymi), których izolowaliśmy, podobnie jak na pierwszej lekcji, na odgraniczonym od reszty łyżwiarzy pasie lodowiska. Liczba początkujących zmniejsza się stale, ponieważ coraz to któryś z nich, czując się na siłach, przyłącza się do grupy II, co pozostawiamy ich woli.

Z osiągnięć wychowawczych podkreślimy: pogłębienie i usprawnienie wzajemnej pomocy koleżeńskiej.

6. Trzecia lekcja.

10 minut jazdy swobodnej dla grupy II i częściowo I. Grupa III ćwiczy oddzielnie pod opieką przodowników. W ciągu 5 minut przebywamy też w tej grupie

udzielając pomocy i wskazówek. Dalsze 5 minut przeznaczamy na pokaz przekładanki zwykłej w przód oraz omówienie z grupą I programu ćwiczeń, jakie zastosujemy na dzisiejszej lekcji dla grup II i III.

Program dla grupy III — taki, jak program pierwszej lekcji dla grupy II.

Program dla grupy II — powtórzyć zabawy: Berek padnij oraz krótkie powtórzenie ćwiczeń z poprzedniej lekcji, zabaw: młynek, jazda parami z unoszeniem kolan.

Program dla grupy I — przekładanka zwykła z przód, oraz doskonalenie się w ćwiczeniach z poprzednich lekcji i dowolnych ewolucjach.

Osiągnięcie wychowawcze: zainteresowanie grupy I metodą nauczania oraz zainteresowanie wszystkich samokształceniem.

W szatni rzucamy zachętę: kto pokaże kolegom na następnej lekcji inne rodzaje przekładanki w przód.

7. Dalsze lekcje.

W ciągu najbliższych lekcji łyżwiarze III grupy awansują do grupy II. Pozostałe niedobitki ćwiczą się indywidualnie pod okiem przodowników.

Nowym uczestnikom II grupy przerabiane w niej ćwiczenia i zabawy idą początkowo mniej składnie niż pozostałym uczniom, stopniowo jednak różnice poziomu się zacierają. W razie zbyt dużej ilości uczestników dzielimy tę grupę na 2 równoległe zespoły, ew. z małą różnicą poziomów. Natomiast zdolniejsi uczestnicy II grupy przechodzą do I grupy, która stale się zwiększa. Poświęcamy jej też coraz więcej czasu, ale i nadal zajmujemy się zawsze więcej grupą II. W programie ćwiczeń tej grupy znajdzie się zasób materiału, przeznaczony dla danej klasy. Program I grupy stale wyprzedza program poprzedniej grupy w ten sposób, że stosuje się najpierw ćwiczenia, które przerabia II grupa w końcu sezonu, później ćwiczenia, przewidziane dla następnej klasy. W programie zajęć tej grupy znaleźć się też muszą niezbędne wskazówki, których udzielamy jej okolicznościowo w trakcie pokazów nowych ćwiczeń, ewolucji i zabaw. Grupa sprawnych dostarcza bowiem przodowników dla II grupy. Przodowników tych należy zmieniać. Zbyt długie zajęcie w roli nauczyciela zaczyna ich nudzić.

Nieodłączną cechą wyżej przedstawionej metody jest stosowanie dużej ilości zabaw. Zasób zabaw znajdzie czytelnik w numerze 6 „Wychowania Fizycznego w Szkole", luty 1937 r.

FELIKS BUCHNER (Pułtusk)

TAŃCE HUCULSKIE

Wśród tańców ludowych, występujących na ziemiach polskich, tańce huculskie stanowią wyraźnie grupę odrębną o znikomej łączności z kulturą taneczną innych ziem. Dają się natomiast zauważyć wpływy słowackie, węgierskie, ukraińskie, a sięgając wstecz czasu w ogóle wpływy wschodu, jak zresztą we wszystkich dziedzinach życia hucułów. Jako autentyk ludowy tańce huculskie przedstawiają wartość pierwszorzędną, nie wyczuwa się bowiem w nich żadnych wpływów innych środowisk społecznych. Huculi tańczą najczęściej wirowy taniec zwany hucułką, w skład której wchodzi hucułka riwna (czyli równa), hopak lub kozak a na zakończenie ta sama hucułka riwna, co na początku, ale do innej muzyki. Kozak huculski muzycznie różni się od kozaków ukraińskich, a i ruchowo nie jest tak bogaty, chociaż w ostatnich latach popagowany jest wśród hucułów przez pewne sfery, kozak ukraiński, tańczony w strojach ukrińskich i na melodie ukraińskie. Starzy zamożniejsi i dostoj-

niejsi gospodarze tańczą bogat'kę — spokojny, chodzony taniec, wykonywany w kole (tańczący trzymają się za ramiona), o bardzo ciekawej i charakterystycznej melodii. Przeważnie na weselach, ale i w różnych okolicznościach, tańczą, tak młodzi jak i starzy, bardzo sympatyczną gołubkę (gołąbkę), która, według mego zdania, nie ma prawie nic wspólnego z tańcami huculskimi. Tańcem wierchowinców (huculów z wysokich połonin) jest arkán (akcent na drugiej zgłosce), który można uważać za odpowiednik tatrzańskiego zbójnickiego. Arkána tańczą sami mężczyźni a wodzirej przeważnie ma w prawej ręce bardkę (rodzaj ciupagi).

Współczesna kapela huculska składa się ze skrzypiec, cymbałów (instrument strunny bardzo podobny do cymbałów węgierskich, ale mniejszy), swistułki (fujarka długości około 40 cm o sześciu otworach) i bębna z trianglem. Zasadniczo jednak skrzypce i cymbały stanowią podstawę kapeli.

Wykonanie poszczególnych tańców, jak i melodie są różne w różnych wsiach.

Hucułka [1])



P o z y c j a   w y j ś c i o w a   i   w y k o n a n i e.

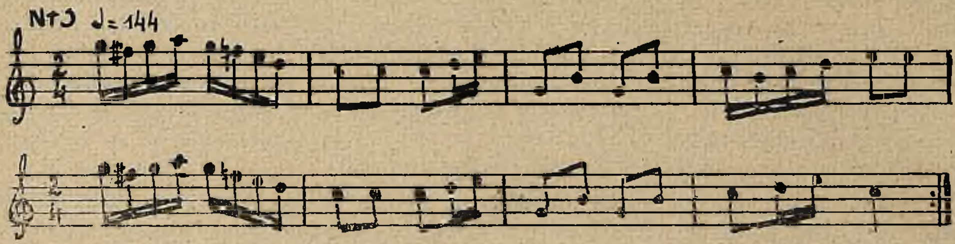
Tancerz kładzie ręce na ramionach tancerki, która tak samo trzyma tancerza, przy czym tańczący stoją nie na wprost siebie, lecz nieco bokiem i rozpoczynają drobnymi krokami postępować dookoła osi, która wypada pomiędzy nimi. W połowie kroku tańczący uderzają piętą nogi krocznej o podłogę, a po kilku taktach muzyki wysuwają nogi prawe tak, by stopa tancerki opierała się o stopę tancerza i odbijając się nogami lewymi wirują w szybkim tempie. Z tych dwóch tematów tanecznych, wykonywanych w obie strony, składa się riwna hucułka. Jedna melodia hucułki bywa grana kilka do kilkunastu razy, po czym kapela zmienia melodię na inną hucułkę lub też bezpośrednio przechodzi do kozaka. Najpierw grywa się tzw. pierwszego kozaka:



---

[1]) Melodie podał Michał Domaszewski (Mikuliczyn) w sierpniu 1938 r. Opis tematów tanecznych przede wszystkim według kilku obserwacji tańców Mikołaja Niemczuka ze wsi Jamna.

po kilkukrotnym przegraniu kapela przechodzi do tzw. starego kozaka:



Podobno dawniej wykonywano inne tematy taneczne przy „pierwszym kozaku", a inne przy „starym kozaku" [2]. Obecnie mężczyźni tańczą te same tematy na jedną i drugą melodię, a są to przysiady („prysiudy"), skrzyżowania nóg, podskoki na jednej nodze z klaskaniem w ręce i w udo podniesionej nogi drugiej. Ilość wykonywanych tematów przez tancerza zależy od nastroju, temperamentu, wytrzymałości no i umiejętności. W czasie kozaka pary rozłączają się, a tancerki wykonują tylko niektóre tematy tak samo jak tancerze, przeważnie „drobią" w miejscu, bardzo podobnie jak w tatrzańskim góralskim lub krzesanym. Po kilkakrotnym przegraniu obu kozaków kapela wraca do hucułki riwnej ale musi to być inna melodia niż hucułki pierwszej, czy drugiej.



Końcowa riwna hucułka tańczona jest tak samo jak na początku.

Hucułka riwna

P i e r w s z y t e m a t t a n e c z n y obejmuje 1 takt, 4 ruchy.

Wymiar muzyczny:	2/4 | ♩ ♩ |
Rytm taneczny:	♪ ♪ ♪ ♪
Akcja nogi:	l p p l

Kolejność ruchu	Liczenie	Opis ruchu
1	raz	Krok lewą nogą.
2	i	Uderzenie piętą prawej nogi przy stopie lewej — wykonane jakby „po drodze" kroku.
3	dwa	Krok prawą nogą.
4	i	Uderzenie piętą lewej nogi przy stopie prawej — jak na „dwa".

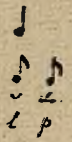
[2]) „Stary kozak", podobnie jak „gołubka" muzycznie odbiega od ozdobnikowej muzyki huculskiej.

D r u g i t e m a t obejmuje ½ taktu, 2 ruchy.

Rytm taneczny:

Akcja nogi:

Wymiar muzyczny:



Kolejność ruchu	Liczenie	Opis ruchu
1	raz	Wystawienie nogi lewej w przód.
2	dwa	Obrót na stopie nogi prawej, z uniesieniem pięty, przy równoczesnym odbiciu się nogą lewą.

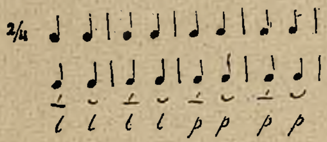
Kozak

P i e r w s z y t e m a t t a n e c z n y wspólny dla tancerza i tancerki obejmuje 4 takty, 8 ruchów.

Wymiar muzyczny:

Rytm taneczny:

Akcja nogi:



Kolejność ruchu i liczenie	Opis ruchu
1	Ręce na biodrach. Wymach nogi lewej w przód z ugięciem w kolanie i z równoczesnym lekkim podskokiem na nodze prawej.
2	Ruch podudzia nogi lewej w kierunku nogi prawej, do skrzyżowania pod kolanem, z równoczesnym podskokiem.
3	Wymach podudzia lewego w kierunku powrotnym do położenia jak w ruchu 1 — podskokiem.
4	Dostawienie nogi lewej do prawej z podskokiem.
5, 6, 7, 8	Identyczne ruchy jak 1, 2, 3, 4 wykonane nogą prawą.

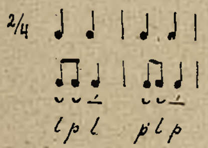
Ruchy 1—8 wykonywane są przez tancerzy i tancerki tańczących naprzeciw siebie, przy czym mogą być wykonywane równocześnie tymi samymi nogami lub swymi vis à vis.

D r u g i t e m a t t a n e c z n y t a n c e r z a obejmuje 2 takty, 4 ruchy.

Wymiar muzyczny:

Rytm taneczny:

Akcja nogi:



Kolejność ruchu i liczenie	Opis ruchu
1	Przysiad (ręce na biodrach) głęboki.
2	Wyprost nóg do półprzysiadu ze skrzyżowaniem lewej nogi przed prawą.
3, 4	Identycznie jak 1, 2; 2 — wykonane nogą prawą.

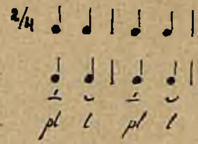
Ten temat taneczny niczym się nie różni od znanego tematu ze „zbójnickiego".

Drugi temat taneczny tancerki obejmuje 2 takty, 6 ruchów.

Wymiar muzyczny:

Rytm taneczny:

Akcja nogi:



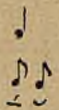
Kolejność ruchu	Liczenie	Opis ruchu
1	1	Ręce na biodrach. Pięty nieco uniesione. Postawienie nogi lewej i nieznaczne uniesienie nogi prawej.
2	i	Postawienie nogi prawej i nieznaczne uniesienie nogi lewej.
3	2	Postawienie nogi lewej z akcentem.
4, 5, 6		Ruchy identyczne z 1, 2, 3.

Jest to więc zwykłe rytmiczne dreptanie na palcach z nogi na nogę z akcentem co trzeci krok, przy czym wzrok tancerki winien być skierowany na tancerza.

Trzeci temat taneczny wspólny dla tancerza i tancerki obejmuje ½ taktu, 2 ruchy.

Wymiar muzyczny:

Rytm taneczny:



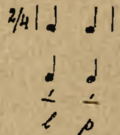
Kolejność ruchu	Liczenie	Opis ruchu
1	1	Prawa noga uniesiona tak, ażeby udo było poziome, podudzie pionowe (kąt prosty pod kolanem); stopa skierowana palcami w dół. Lewa ręka na wysokości głowy, dłonią zwrócona w dół. Prawą dłonią uderzamy w kolano z równoczesnym podskokiem na nodze lewej.
2	i	Uderzamy prawą dłonią o dłoń lewą.

Czwarty temat tancerza obejmuje 1 takt, 2 ruchy (tzw. hajduk).

Wymiar muzyczny:

Rytm taneczny:

Akcja nogi:



Kolejność ruchu	Liczenie	Opis ruchu
1	1	W przysiadzie — wyrzut nogi lewej z dotknięciem piętą o podłogę. Wprawni tancerze nie dotykają piętą podłogi a nogę wyrzucają poziomo.
2	2	Z równoczesnym cofnięciem nogi do przysiadu, taki sam wyrzut nogi prawej.

W czasie czwartego tematu tancerza, tancerka tańczy temat drugi (dreptanie z rękami na biodrach).

Tematów tanecznych w kozaku istnieje bardzo dużo. Które z nich dostały się na huculszczyznę w dawnych czasach, a które w ostatnich, dziś już trudno wywnioskować z obserwacji i rozmów z ludnością miejscową. Może udałoby się to oddzielić na podstawie gruntownych studiów. Podane tutaj charakteryzują dostatecznie współczesnego huculskiego kozaka, który stanowi część hucułki.

Układ huculki

Ścisłe określanie ilości taktów dla każdego tematu tanecznego byłoby w stosunku do autentycznej huculki nonsensem. Każda para przechodzi do następnego tematu według uznania tancerza, który jest czynnikiem prowadzącym. Pewne jednak przykładowe wytyczne można podać.

Huculka riwna (muzyka nr 1) 8 taktów — pierwszy temat, 8 takt. (powtórzenie melodii) — temat drugi, 8 taktów (trzecie powtórzenie melodii) — temat pierwszy w przeciwną stronę, 8 takt. (czwarte powt. mel.) — temat drugi w stronę przeciwną. Po czym całość powtórzyć jeszcze raz aż do ósmego powtórzenia melodii włącznie. Następuje kozak. Do melodii nr 2 pierwszy temat kozaka wykonujemy cztery razy (dwa powtórzenia melodii), do trzeciego i czwartego powtórzenia melodii nr 2 wykonujemy temat drugi cztery razy (trzecie i czwaret powt. mel.). Następuje mel. nr 3. Temat trzeci wykonujemy osiem razy na jednej nodze, po czym osiem razy na drugiej nodze (powt. mel.). Przy trzecim powtórzeniu melodii wykonujemy osiem razy temat czwarty. Przy czwartym — dwa razy temat pierwszy. Następnie huculka riwna (melodia nr 4), którą wykonujemy jak przy melodii nr 1.

Należy jeszcze zaznaczyć, że huculi nie przechodzą z jednego tematu tanecznego do drugiego równocześnie ze zmianą tematu muzycznego i podany powyżej układ jest nieco usystematyzowany pod względem formy. Po nabyciu wprawy przez tancerzy należy ten układ „zamącić" dowolnym przechodzeniem z tematu na temat przez każdą parę taneczną.

TADEUSZ ZYGLER

JAK SZKOŁA POWSZECHNA W WILEJCE POCZĘŁA JEŹDZIĆ NA NARTACH

Jeszcze kilka lat temu, gdy przyjechałem do szkoły w Wilejce jako nauczyciel i objąłem wychowanie fizyczne, na nartach jeździło zaledwie paru najzamożniejszych chłopców. Reszta jedynie obserwowała ich z błyskiem pożądania i zawiści w jarzących się oczętach. I śniła zapewne o nartach jako o rzeczy tak upragnionej, jak



Grupa narciarzy ze szkoły powszechnej w Wilejce na wycieczce.

niedościgłej. Przez całą niemal zimę przyjeżdżałem do szkoły na nartach — robiłem to dla zaspokojenia własnych zamiłowań, jak również dla silniejszego jeszcze roz-

budzenia pożądań narciarskich licznej rzeszy swoich uczniów. Pomagało mi dużo w rozpowszechnianiu narciarstwa na terenie szkoły wojsko. Co dnia prawie dzieci widziały długi wąż żołnierzy K. O. P., posuwający się szybko i sprawnie na nartach. Poza tym parę razy do roku odbywały się zawody narciarskie. Uczniowie miejscowego gimnazjum na górce nad Wilią ćwiczyli efektowne zjazdy i urządzili prymitywną skocznię.

Wszystko to sprzyjało moim zamierzeniom. W dodatku parę osób z grona kupiło sobie narty i poczęło uczyć się narciarstwa. Nawet na odległe konferencje rejonowe jeździliśmy zimą wyłącznie na nartach. Wytworzyła się więc nadzwyczaj sprzyjająca atmosfera. Już kilkoro innych dzieci zdobyło się na kupno nowych nart. Gromadka narciarzy szybko wzrastała. Nawet najuboższe dzieci poczęły zaopatrywać się w narty. Prawda, że często były to zwykłe deski, przymocowane do obuwia kawałkiem drutu, lub sznurka. Czyj ojciec czy brat był stolarzem — temu nie bieda: sam miał narty i mógł jeszcze w nie zaopatrzyć najbliższego kolegę.

Widziałem jak mocno absorbuje dzieci sprawa nart. Cóż jednak mogłem poradzić nie dysponując na ten cel najmniejszymi środkami. Niech same się troszczą: to jest bardziej wartościowe i wychowawcze. Wiedziałem jednak, że część dzieci we własnym zakresie sprawy nie rozwiąże przy największym nawet zapale. Konferowałem z kierownikiem szkoły, ale i on, mimo, że całą duszą był przy moich planach, nie umiał znaleźć rozwiązania — stawała przed nami zawsze zasadnicza przeszkoda: brak jakichkolwiek środków. Szkoła wprawdzie rozporządzała wytwórnią pomocy naukowych, kierowaną przez fachowca, zatem narty można było zrobić, brakło jednak materiału. Więc tylko kilku sprytniejszych chłopców z własnych desek zrobiło sobie prymitywne narty, na których jednak, z biedą, można było jeździć. Nie czekając na dalszy przyrost sprzętu począłem organizować zbiórki narciarskie. Brało w nich udział już ze dwudziestu chłopców i kilka dziewczynek. Zbiórki nasze odbywały się po lekcjach i w niedzielę, kilka razy na tydzień. Zauważyłem, że dziatwa robi nadzwyczaj szybkie postępy. Wkrótce wprost podziwiałem kilku chłopców, którzy na zwykłych deskach, w pierwszym jeszcze sezonie, wykonali nadzwyczaj śmiałe jazdy, połączone z omijaniem naturalnych, terenowych przeszkód, i skokami przez nierówności. Z radością myślałem, że każdy z tych malców nie będzie potrzebował w wojsku uczyć się od postaw jazdy na nartach i że z pewnością będzie przodował wśród swoich kolegów.



Grupa zaawansowanych na wycieczce do sąsiedniej wsi.

Bez specjalnej więc organizacji, jedynie dzięki odpowiedniej atmosferze i nastawieniu rodziców przez szkołę, liczba posiadających narty stale wzrastała. W ciągu każdego sezonu przybywało kilkunastu nowych narciarzy. Zbiórki odbywały się systematycznie. Zastosowałem już nawet podział na grupę mocniejszą i słabszą. W pierwszej grupie byli starsi i bardziej zaawansowani chłopcy, w drugiej młodsi, słabiej jeżdżący i wszystkie dziewczynki. Z grupą bardziej przygotowaną odbywałem w niedzielę, po nabożeństwie, wycieczki terenowe. Odwiedzaliśmy pobliskie wioski, poznając okolice w promieniu kilku kilometrów.

Sport narciarski kwitł w szkole w całej pełni, nie obejmował jednak jeszcze wszystkiej dziatwy: jeździło zaledwie kilkadziesiąt dzieci, gdy o nartach marzyło kilkaset uczniów ze wszystkich klas szkoły. Rozumiałem, że sprawa jest nadzwyczaj ważna i trzeba ją pchać stale naprzód.

Po kilku latach wynikła potrzeba zademonstrowania narciarskiego dorobku szkoły na zewnątrz. Przystąpiłem więc do zorganizowania zakrojonej na wielką skalę imprezy narciarskiej. Połączyłem ją z dorocznymi zawodami K. O. P. Do zawodów stanęło bez mała stu chłopców, poczynając od klasy drugiej do siódmej włącznie. Lekarz szkolny przeprowadził badanie zawodników, a rodzice udzielili na kartkach swego pozwolenia. Przy pomocy materialnej dowódcy K. O. P. zakupiłem za sto kilkadziesiąt złotych nagród w postaci sprzętu narciarskiego, przystosowanego do wieku zawodników.

W przeddzień zawodów długim na pół kilometra wężem objechaliśmy ważniejsze ulice miasta, aby pokazać wszystkim, ilu już jest w szkole narciarzy. W drugim dniu odbywały się biegi dla różnych grup chłopców. Wojsko i społeczeństwo patrzyło z prawdziwym zadowoleniem na ogromną masę małych zawodników. Tak jak lekarz przy badaniu stwierdził, iż przeciętna rozwoju chłopców przekracza znacznie normy przewidziane w tabelach, tak znowu zawody wykazały nadzwyczajnie dobre, jak na wiek zawodników, wyniki i duże wyrobienie sportowe. Ze stu prawie zawodników ani jeden nie przerwał biegu: wszyscy z fantazją i w dobrym samopoczuciu przybyli do mety, wywołując niemilknące brawa i budząc szczery zachwyt. Szkoła powszechna była bohaterem dnia i zwróciła uwagę władz Korpusu Ochrony Pogranicza.



Grupa najmłodszych na starcie biegu narciarskiego.

Wieczorem w ogromnej świetlicy pułku odbyła się nadzwyczajnie miła i podniosła uroczystość rozdania nagród. Każdy malec prężył się jak prawdziwy wojak, z dumą ściskał dłoń pułkownika, wręczającego nagrody i przeżywał jedną z wielkich i niezatartych chwil swego życia. Nikt nie był poszkodowany, bo każdy coś dostał: choćby bezpłatny bilet na film. Kilkunastu szczęśliwców zdobyło nowiutkie, śliczne, wymarzone narty. Zawody odrazu pchnęły sprawę narciarstwa w szkole o olbrzymi krok naprzód. Dowódca pułku, widząc jaka masa chłopców stanęła do zawodów i oceniając ich wysokie przygotowanie, przyrzekł otoczyć szkołę opieką wojska i obiecał w najbliższym sezonie przekazać szkole sto par nart, wyprodukowanych przez kompanię saperów.

Po wakacjach nie wróciłem już do szkoły, gdyż otrzymałem urlop na dalsze studia. Sądzę jednak, że szkoła w Wilejce prowadząc systematyczną i planową akcję w ciągu kilku najbliższych lat w stu procentach rozwiąże u siebie sprawę narciarstwa.

Bilans jest prosty: liczba z kilku narciarzy wzrasta do stu, bieżącej zimy K. O. P. obiecał podarować sto par nart, kilkanaścioro dzieci zdobędzie, jak zresztą co roku przedtem, sprzęt samodzielnie.

Więc jeszcze tej zimy powinna szkoła powszechna w Wilejce posiadać ponad 250 par nart. Gdy liczba ta przekroczy 500, wtenczas można będzie bez żadnych

zastrzeżeń powiedzieć, że szkoła uprawia i propaguje narciarstwo. Każdy żołnierz dziś uczy się jeździć na nartach, wyszkolenie w tej dziedzinie pójdzie łatwo dopiero wtenczas, gdy chłopcy w szkole powszechnej opanują narciarstwo i zżyją się z nim. Dorosłemu, jak wiemy, uczyć się jest stokroć trudniej.

Jeżeli chodzi o pewne wskazówki praktyczne w organizowaniu narciarstwa na terenie szkoły i zdobywaniu sprzętu narciarskiego, największej naszej bolączki, to trudno dać coś konkretnego. Praca szkolna, jak w ogóle każda praca twórcza, ma to do siebie, że nie można w niej stosować żadnych recept. Trzeba jedynie kierować się pewnymi zasadami, dobierając środki do swoich warunków, celów i możliwości. Podzieliłem się własnym doświadczeniem na terenie szkoły powszechnej w Wilejce w ciągu kilku lat pracy. Mimo, iż popełniłem nie jeden błąd, np. nie umiałem w danych warunkach zorganizować systematycznej akcji zaopatrywania w sprzęt narciarski, pchnąłem sprawę naprzód, o czym świadczy stopniowy i dosyć nawet szybki wzrost narciarstwa w szkole z liczby kilku par sprzętu do imponującej liczby 100 i zarysowującej się już wyraźnie drugiej setki w bieżącym sezonie. Wyzyskałem przede wszystkim zapał dzieci, nastawiłem przychylnie rodziców, wykorzystałem przykład grona, uprawiającego czynnie sport narciarski, i umiałem, oraz miałem możność, wykorzystać pomoc wojska.

Pracując w nadzwyczaj trudnych warunkach możemy dojść do pewnych wyników tylko uporem, zapałem i wiarą we własne siły. Dzieląc się z kolegami dorobkiem w dziedzinie narciarstwa szkolnego bynajmniej nie chcę nikogo zadziwiać swocież wszyscy ile potrzeba włożyć wysiłków i trudu, by wiejską szkołę zaopatrzyć w narty.

Kończąc proponuję, aby koledzy, którym udało się osiągnąć niezłe wyniki w zdoim sukcesem. Wyniki są zresztą dosyć skromne. Znam koleżankę, pracującą na tzw. głuchej wsi, która zimą wyjeżdża na nartach w teren z całą szkołą. Taki sukces powinien nie tylko imponować, ale i budzić najgłębszy szacunek. Rozumiemy przebywaniu dla swojej szkoły nart, nadesłali do „Wychowania Fizycznego w Szkole" krótkie opisy zastosowanych przez siebie sposobów. Napewno niejednemu to podsunie jakiś nowy i skuteczny chwyt.

WITOLD RODZIEWICZ (Wilejka)

KILKA UWAG O ŻYLAKACH

Dość często zapytywano mnie na konferencjach nauczycielskich i poza konferencjami, co jest powodem powstawania żylaków, zarzucając przy tym różnym gałęziom sportu właśnie to ich ujemne działanie na organizm, bowiem dużo sportowców, bardzo często wybitnych, jest obarczonych tą chorobą. Podobne pytania kierowano również do Poradni Kultury Fizycznej Polskiego Radia. Postanowiłem więc nieco dokładniej zająć się tą sprawą. Nie przyszło mi to zbyt trudno, gdyż niektórzy z moich „pacjentów" znali dokładnie przyczyny powstawania swych żylaków. Kwestie wątpliwe oddawałem pod sąd lekarzy. Uważam więc za obowiązek podzielić się swymi uwagami z czytelnikami.

Żylaki powstają na skutek osłabienia, zwiotczenia i rozszerzenia ścian żył. Występują one w kilku postaciach: to jako dobrze widoczne żyły, bardzo często ze znacznymi zgrubieniami w rodzaju guzów, to znów jako fioletowe żyłki itp. Przyczyny żylaków są różne. Może być obciążenie dziedziczne, sport nieumiejętnie stosowany, praca zawodowa, ogólne osłabienie chorobami, przeziębienie pewnych odcinków ciała,

zwłaszcza nóg niehigieniczna odzież, niehigieniczny tryb życia, a u kobiet również ciąża, choć żylaki powinny po okresie ciąży i po powrocie do zdrowia ustąpić. Trzeba podkreślić, że obciążenie dziedziczne tym jaskrawiej się uwydatni w wypadkach kiedy wywołamy wymienione przyczyny. Pamiętając o tym i znając swój organizm oraz skłonności do różnych chorób, będziemy obierali taki zawód, który nie stworzy podatnego gruntu, dla rozwoju pewnych niedomagań, w przeciwnym wypadku utrudnimy sobie pracę i spotęgujemy ujemne cechy organizmu, które przy innych czynnościach mogły by się nie uwydatnić.

Wpływ pracy zawodowej na powstawanie żylaków potwierdza statystyka. Wykazuje ona, że chorobie tej ulegają w największym stopniu ci, którzy w czasie zajęć przez dłuższy czas muszą pozostawać w postawie stojącej, jak np. konduktorzy tramwajowi, ekspedienci, tkacze itp.

Nas najbardziej obchodzą te przyczyny powstawania i rozwijania się żylaków, które mają za podłoże sport stosowany nieumiejętnie i bez umiaru, brak specjalnych zabiegów higienicznych, oraz nieodpowiednia odzież, z czym od dłuższego czasu walczą nauczyciele, zwłaszcza wychowania fizycznego, i lekarze.

Celem dokładniejszego zrozumienia istoty powstawania żylaków należy choć w kilku słowach wspomnieć o ruchu krwi w ogóle, a przy intensywniejszej pracy w szczególności. Wiemy wszyscy, że bogata w tlen krew zostaje przez skurcz serca pchnięta do tętnic, a przez nie rozprowadzona dość równomiernie po całym ciele, spe-specjalnie zaś do mięśni silnie pracujących. Natomiast krew zanieczyszczona produktami spalania wraca do serca żyłami. Jeżeli cały organizm jest zdrowy i wszystkie narządy, a więc i naczynia krwionośne oraz mięśnie normalnie pracują, wówczas mamy gwarancję, że zanieczyszczona krew zostanie we właściwym czasie i we właściwych ilościach z pracujących mięśni odprowadzona. To odprowadzenie krwi z części ciała znajdujących się powyżej serca, między innymi, jest ułatwione przez ciężar krwi, lecz ten sam ciężar utrudnia odprowadzenie jej z części ciała położonych niżej serca. Jest to powodem powstawania żylaków na dolnej połowie ciała, a więc na nogach. Zatem odpoczywanie z nogami opartymi na jakimś wysokim przedmiocie znajduje swoje uzasadnienie.

Jeżeli chodzi o sportowców, to najwięcej na żylaki są narażeni cykliści, biegacze, piłkarze, narciarze i skoczkowie. U nich na największy wysiłek są narażone właśnie nogi. Do nóg więc musi dopływać najwięcej krwi, która odżywia zatrudnione mięśnie. Ściany żył odprowadazających krew z mięśni do serca wytrzymują parcie krwi dotąd, póki nie zostaną przemęczone i nie utracą koniecznej sprężystości. Z tą jednak chwilą, gdy żyły i otaczające je mięśnie zaczynają się przemęczać — tracą zdolność usuwania nadmiaru krwi z nóg. Wtedy następuje rozciąganie żył zwłaszcza w miejscach słabszych i to właśnie daje początek żylakom.

Bardzo często zdarza się, że sportowiec po większym wysiłku zatrzymuje się raptownie na odpoczynek lub też siada. Podczas wysiłku działanie serca i płuc jest wzmożone, a obieg krwi szybszy. Większa jej ilość znajdowała się wtedy w nogach biegacza czy piłkarza. Z chwilą raptownego ustania pracy cały aparat krążenia, nie mając naturalnego bodźca w postaci ruchu, zwalnia tempo, dzięki czemu nadmierna ilość krwi nie może się wydostać z nóg. Ciśnienie jej na ścianę żył staje się większe, w dalszym ciągu je przemęcza, rozpycha i osłabia. Takie raptowne przejście od wysiłku do odpoczynku wywiera bardzo ujemny wpływ, a często daje początek żylakom. Dlatego też nigdy nie można natychmiast, np. po silniejszym biegu zatrzymywać się lub siadać, należy natomiast zwalniając tempo biec w dalszym ciągu. W ten sposób organizm ze stanu ruchu łagodnie wprowadzimy w stan spoczynku.

Największe niebezpieczeństwo czyha na sportowców wtedy, gdy zawody lub trening odbywają się w niskiej temperaturze. Mięsień rozgrzany w czasie pracy zaczyna podczas spokoju szybko stygnąć, co oczywiście z kolei wywołuje szybkie zmniejszanie objętości żył. Poza możnością zaziębienia zachodzi tu niebezpieczeństwo powstania żylaków. Aby temu zapobiec należy zaopatrzyć się podczas treningów i zawodów na zimnym powietrzu w odpowiednio ciepłe koce lub też spodnie. Nogi po wysiłku muszą być otulone, bo raptowne oziębianie wpływa na zwężanie się żył i wtedy nadmierna ilość krwi nie może z nóg spokojnie odpłynąć. Należy tu również ostrzec amatorów kąpieli przed skokami do zimnej wody czy braniem zimnego prysznicu wtedy, gdy organizm jest rozgrzany pracą lub słońcem. Przed wejściem do zimnej wody należy bezwzględnie ochłonąć i dobrze odpocząć. Brak znajomości zasad higieny, brak najprostszego zabiegu higienicznego po większym wysiłku może pociągnąć za sobą niepożądane, a nieraz katastrofalne następstwa.

Fioletowe żyłki są, jak powiedziałem, żylakami drobnymi. Nie utrudniają one na razie spełniania czynności związanych z normalnym życiem i pracą zawodową, niemniej jednak należy zwrócić na nie baczną uwagę. Powstały one, jeżeli nie na podłożu dziedzicznych, to na skutek raptownego ostudzenia rozgrzanych nóg, na przykład przez kąpiel w zimnej wodzie, lub na skutek uciskania nogi podwiązką i inną gumą. Ten ucisk, choć zbyt mały dla żył większych i głębiej położonych, wystarczył zupełnie, aby stworzyć tamę obiegowi krwi w drobnych żyłach, znajdujących się najbliżej w powierzchni skóry.

Żylaki w swych późniejszych stadiach są chorobą bardzo niebezpieczną i ciężką. Dlatego też nie można żylaków lekceważy. Należy zatem udać się niezwłocznie do lekarza specjalisty, który po stwierdzeniu przyczyn może rozpocząć leczenie, czy to przez specjalne zastrzyki odżywcze, stosowanie bandażu, masowanie, przepisywanie diety, czy też drogą operacji. Nie można jednak stosować nic na własną rękę. Szczególnie nie wolno masować żylaków bez porady lekarza, gdyż to w skrajnych wypadkach grozi śmiercią. Leczenie więc należy tylko i wyłącznie do lekarzy specjalistów. Naszym zadaniem jest jednak wskazanie sposobów w przeciwdziałaniu żylakom. To przeciwdziałanie będzie polegało w pierwszym rzędzie na rozwijaniu i wzmacnianiu całego organizmu od najwcześniejszych lat.

Jak wiemy organizm dziecka, młodzieńca i człowieka dorosłego najlepiej wzmacniają ćwiczenia cielesne. W okresie przedszkolnym będziemy stosowali zabawy na świeżym powietrzu, w okresie szkolnym minimum tych ćwiczeń daje szkoła.

W ten sposób zdołamy pobudzić do intensywniejszej pracy cały organizm, a zatem i naczynia krwionośne wraz z otaczającymi je mięśniami, które przez miarowe skurcze i rozkurcze otrzymają odpowiednią zaprawę. Wszelkie ćwiczenia przyniosą znacznie więcej korzyści, o ile odbywać się będą na świeżym powietrzu i w różnych temperaturach. Zmusza to skórę do reagowania i przystosowania się do zmienionych warunków. W ten sposób hartujemy nasze ciało i naczynia krwionośne.

Całość więc wychowania fizycznego powinna tak wykształcić i zahartować organizm, aby był zdolny oprzeć się wszelkim wpływom pracy zawodowej, które mogą powodować powstawanie żylaków i nabywanie innych chorób.

W związku z uprawianiem różnych gałęzi sportu należy pamiętać o tym, by: 1) wysiłek był współmierny z możliwościami organizmu, 2) nie przechodzić raptownie z długotrwałego i intensywnego ruchu do spoczynku, 3) nie ochładzać się zbyt szybko, lecz okrywać nogi kocem lub kłaść ciepłe spodnie treningowe, 4) stosować masaż lub auto-masaż, który pomaga przy odprowadzaniu krwi i rozprowadzaniu produktów spalania, 5) nie uciskać ciała podwiązkami i gumami tamującymi obieg krwi.

FRANCISZEK KRAWCZYKOWSKI (Poznań)

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

NOWOCZESNA ENCYKLOPEDIA ZDROWIA pod redakcją **dra med. Adolfa Rząśnickiego.** Tom II. Wydawnictwo „Minerwa". Warszawa 1938. Str. 400+VIII tablic barwnych. 24×16 cm.

Tom I niniejszej encyklopedii omówiono na str. 39 bieżącego rocznika. Tom II rozpada się na kilka części. Na część pierwszą składa się rozdział pióra prof. dra Wł. Szumowskiego — Rozwój historyczny rozpoznawania i leczenia chorób i rozdział pióra doc. dra B. Szerszyńskiego — Rys historyczny lecznictwa chirurgicznego. Część druga, opracowana przez dra Z. Zakrzewskiego obejmuje rozdziały: Podstawowe zjawiska chorobowe i ich wytłumaczenie oraz — Nowotwory. Podstawowe zjawiska chorobowe są to: ból, zapalenie, podwyższenie ciepłoty ciała, wysięk, przesięk, zanik, zwyrodnienie, obumieranie, kaszel, kichanie i wymioty. Znajomość tego rozdziału jest niezbędna dla dokładnego zrozumienia następnych części. Rozdział: Nowotwory — rozpoczyna opisy schorzeń. Część trzecia — prof. dra H. Lubienieckiego — obejmuje choroby serca i naczyń krwionośnych. W tej części wychowawca fizyczny znajdzie szereg wiadomości łączących się ściśle z jego praktyką szkolną, a szczególnie cenne będą dla niego opisy objawów nadmiernego obciążenia pracą układu krwionośnego. Rozdział „Higiena serca i naczyń krwionośnych" omawia też sprawę ćwiczeń ruchowych. Szerzej o ćwiczeniach ruchowych ma być mowa w dalszych tomach Encyklopedii, jak o tym świadczy dopisek na str. 207. Część czwarta, prof. dra Z. Szymanowskiego — Odporność w chorobach zakaźnych — omawia niezmiernie ciekawy dział medycyny i budzi ufność w uzbrojenie lekarzy do walki z chorobami zakaźnymi, które szczegółowo opisuje w następnej części dr A. Rząśnicki. „Choroby zakaźne" — to niezmiernie ważna część Encyklopedii dla praktyki nauczycielskiej. Szkoły powszechne pozbawione dostatecznej opieki lekarskiej są narażone na ogromne niebezpieczeństwo na wypadek choroby infekcyjnej. Dlatego też nauczycielstwo winno być dobrze obznajmione z objawami tych chorób i poinformowane, co ma czynić, ażeby zabezpieczyć swą klasę czy nawet szkołę przed wybuchem epidemii. Rozdział dra Rząśnickiego stanowi bardzo dobry przewodnik w tej właśnie dziedzinie pracy nauczyciela. Obejmuje on 25 chorób, a opis każdej choroby zawiera: przyczyny, objawy i przebieg, pielęgnowanie chorego, dietę, leczenie, okres rekowalescencji i zapobieganie oraz ewentualność powikłań. Ostatnią część t. II Encyklopedii stanowi praca dra Cz. Wroczyńskiego — Gruźlica płuc, a więc choroba, która ze względu na swój zasięg, musiała być potraktowana oddzielnie i obszerniej. Tom II zarówno jak i pierwszy, rokują Nowoczesnej Encyklopedii Zdrowia wielką przydatność w zawodzie nauczycielskim.

Mgr Jasiński Jan. PALANT. Technika, taktyka, przepisy. Poznań 1938. Pol. Zw. Wych. Fiz. Str. 140+36. 14×20 cm.

Chwilowo notujemy jedynie ukazanie się niniejszej książki, autora znanego podręcznika: Gry i ćwiczenia terenowe. Szczegółowsze omówienie umieścimy w następnych numerach.

Dr med. i fil. Witold Łuczyński. SERCE — FILM PRZEŻYĆ PSYCHICZNYCH. Nakł. „Lwowskiej Bibl. Pedag.". Lwów 1938. Str. 44. Cena zł 1.50.

Broszura niniejsza stanowi tomik 4 Licealnej Biblioteczki Filozoficznej, a więc jest przeznaczona dla młodzieży. Z zainteresowaniem jednak i z korzyścią przeczyta ją nawet ktoś, znający dość dobrze przedmiot, omówiony przez autora. Sprawia to

pióro dra W. Łuczyńskiego. Pierwszorzędny badacz i uczony z prawdziwym talentem pisarskim popularyzuje cząstkę wiedzy, której poświęcił swój pracowity żywot.

„Warunki psychiczne ostatniego trzydziestolecia zaciążyły poważnie na życiowej wartości narządu krążenia" — stwierdza autor. Znajomość przeto, coraz gruntowniejsza, tego narządu wśród nauczycielstwa, a szczególnie wśród wychowawców fizycznych, staje się niezbędna. Należy bowiem od wczesnych lat chronić młodzież od „choroby XX wieku".

T. Z.

KILKA SŁÓW O JAPONII

Łagodny klimat wysp japońskich, klimat w którym śnieg bywa rzadkością a mróz jest zupełnie nieznany, wpłynął na ogromne wydelikacenie Japończyków. Zwłaszcza, że przez wieki trwając w odosobnieniu od świata, nie poznali klimatów ostrzejszych.

Dziś to wydelikacenie jest wielką wadą z punktu widzenia interesów państwa, gdyż nie pozwala ono na skolonizowanie nie tylko Mandżurii, ale nawet posiadającej łagodniejszy od Mandżurii klimat, Korei. Kolonista japoński boi się północy, gdyż ta północ jest równoznaczna dla niego z wielu chorobami. Żołnierze, stacjonujący w garnizonach Mandżu-Kuo, posiadają specjalne maski przeciwgrypowe, którymi zabezpieczają nosy i usta przy lada chłodniejszym powiewie.



Demonstracja młodzieży japońskiej za wprowadzeniem prohibicji.

Zresztą, te maski są w powszechnym użyciu i w samej Japonii, gdyż grypa, dawniej na archipelagu japońskim zupełnie nieznana, stała się tam swego rodzaju chorobą narodową. Czynniki kierownicze Japonii szukają środków zaradczych i jako jeden z głównych uważają wychowanie fizyczne.

Zaczyna się ono jeszcze w wieku przedszkolnym, kiedy dziecko poddaje się skomplikowanym zabiegom, mającym na celu wzmocnienie jego mięśni i zahartowanie na zmiany atmosferyczne.

Opracowano specjalną metodę, której założenia są podobne do założeń „metody naturalnej" Heberta; popiera się rozwój sportów a zwłaszcza tak świetnie rozwijającego i hartującego sportu, jakim jest pływanie. Ten sport jest, można rzec, od najdawniejszych czasów sportem narodowym Nipponu i nie jest przypadkiem, że właśnie w pływaniu zdobywali Japończycy pierwsze miejsca na ostatnich olimpiadach.

Japończyk nie zrywa z wychowaniem fizycznym gdy opuszcza mury uczelni. Dzięki powszechnemu zastosowaniu radia ma on możność codziennego ćwiczenia pod kierunkiem najlepszych specjalistów.

Toteż jedynie w Japonii można ujrzeć taki widok, że rano na placach i ulicach zbierają się tłumy ludzi, by wspólnie ćwiczyć poranną gimnastykę, nadawaną przez głośniki radiowe.

Wychodząc z założenia, że sama gimnastyka i sporty są czynnikiem pomocniczym, gdyż przede wszystkim należy hartować duszę, Japończycy propagują kult bohaterstwa i wyrzeczenia, pielęgnując dawne rycerskie tradycje Samorajów, zawarte w słynnym kodeksie „Buszido" (należy tutaj i harakiri), a także stosują nowoczesne, wzorowane na amerykańskich, metody walki z alkoholizmem i innymi nałogami.

Skasowanie słynnych „dzielnic rozkoszy" czyli „Josziwara" nie nastąpiło jak się w Europie błędnie sądzi pod wpływem wtargnięcia idei zachodnich, lecz jest jednym z etapów walki o wielką Japonię.

Tak więc zagadnienie wychowania fizycznego w Japonii jest potraktowane bardzo szeroko.

Jego celem zaś — stworzenie nowej i silnej rasy, mogącej się zmierzyć z najsilniejszym przeciwnikiem i zdolnej do walki w jak najniekorzystniejszych warunkach.

L. M-ski

SPRAWY ZAWODOWE

KWESTIA POPRAWY BYTU NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH

W zeszycie 3 „Wychowania Fizycznego w Szkole" (str. 77—78) informowaliśmy czytelników jak została ujęta kwestia poprawy bytu nauczycieli ćwiczeń cielesnych w memoriale, który dnia 22 października 1938 roku złożył Zarząd Główny Z. N. P. na ręce Pana Ministra W. R. i O. P.

Na ostatnim zebraniu pełnego Zarządu Głównego Sekcji Szkolnictwa Średniego Z. N. P. został uchwalony memoriał w sprawie nauczycieli szkół średnich. I w tym memoriale uwzględnione zostały całkowicie postulaty Komisji W. F. i P. W., które w Prezydium Sekcji Szk. Średn. referował kol. T. Zygler. Przytoczymy ustępy, dotyczące nauczycieli ćwiczeń cielesnych:

„Przez zwiększenie treści programów z ćwiczeń cielesnych i zajęć praktycznych bez zmiany ilości godzin etatowych pogorszyły się warunki pracy tej kategorii nauczycieli..." „Wychodząc z tych przesłanek Zjazdu Zarząd Główny Sekcji Szkolnictwa Średniego prosi Pana Ministra o wszczęcie kroków, by w możliwie najkrótszym czasie nastąpiło: ...h) zreformowanie wymiaru godzin etatowych w tym kierunku, że przedmioty zaliczone do I grupy (ćwiczenia cielesne, zajęcia praktyczne, śpiew i rysunki) przenieść do grupy drugiej".

Inne punkty memoriału odnoszą się w ogóle do nauczycieli szkół średnich, niektóre jednak z nich dotykają i bolączek nauczycieli ćwiczeń cielesnych, jak np.:

d) przyznanie nauczycielom szkół średnich wynagrodzeń za czynności dodatkowe, więc za czynności opiekuna klasy, pracowni, bibliotek, organizacji uczniowskich

w postaci dodatków funkcyjnych". Pod nazwą „organizacja uczniowska" rozumie się i „koło sportowe".

Sekcja Szkolnictwa Średniego Z. N. P. uznając, że wychowawcy fizyczni są istotnie pokrzywdzeni materialnie, umieściła też w nrze 3 swego organu „Ogniwo" na str. 53—55 artykuł kol. T. Zyglera — „O poprawę bytu wychowawców fizycznych". Artykuł ten został przyjęty przychylnie przez kolegów czytelników, specjalistów innych przedmiotów. Jest to znamienne, że wreszcie w dwudziestym roku pracy szkoły polskiej wychowawcy fizyczni znajdują zrozumienie dla swoich postulatów przynajmniej w gronach swoich kolegów.

Z ŻYCIA KOMISJI

(c. d.)

Komisja zastanawiała się nad zagadnieniem przysposobienia dziatwy i Szkół do obrony biernej na wypadek wojny. Postanowiono zwrócić się do LOPP w celu wspólnego opracowania wytycznych.

Na Kongres Pedagogiczny Z. N. P., który ma się odbyć w roku 1939 Komisja zgłosiła udział proponując referaty na temat: „Społeczna funkcja wychowania fizycznego".

Najwięcej czasu poświęcono zagadnieniu poprawy bytu nauczycieli ćwiczeń cielesnych. Przedstawiciele Komisji W. F. i P. W. wzięli udział w przygotowaniu memoriałów do Władz Szkolnych. Wszystkie postulaty Komisji zgłoszone do Zarządu Głównego Z. N. P. i do Zarządu Głównego Sekcji Szkolnictwa Średniego zostały uwzględnione (szczegółowiej podano o tym w nr 3 „Wychowania Fizycznego w Szkole" str. 77—78 i w numerze bieżącym). Ponieważ jednak ogólne memoriały nie mogły pomieścić wszystkich bolączek naszego zawodu, Komisja postanowiła opracować ponadto własny memoriał.

Rozważano kwestię działalności instruktorów rejonowych i okręgowych w. f. W tej sprawie postanowiono odbyć konferencję w Min. W. R. i O. P. oraz wyrazić życzenia nauczycieli ćwiczeń cielesnych w prasie związkowej. Wyłoniło się też zagadnienie wizytacji P. W., które będzie rozważane na najbliższych posiedzeniach Komisji.

W dziale wydawniczym omawiano plan redakcyjny „Wychowania Fizycznego w Szkole". Po nieznacznym spadku ilości prenumerat w zeszłym roku szkolnym (po okresie kuratorskim), w bieżącym roku szkolnym, po ukazaniu się numeru 1/2 ilość prenumerat wzrosła o blisko 200, przekraczając stan z roku 1936/37. Obecnie nakład wynosi 4500 egzemplarzy. Objętość bieżącego rocznika zakreślono na 240 stron (10 numerów). Ze względów oszczędnościowych obniżono honorarium redaktorskie do 850 zł za rocznik, utrzymując honoraria autorskie w wysokości 20 gr za wiersz.

W okresie od 15 listopada do 10 grudnia Komisja wystarała się o 75% zniżki kolejowe na kursy narciarskie Z. N. P.; odwołano kurs narciarski na Zaolziu wskutek nie otrzymania odpowiedzi od miejscowych władz; uruchamia się kurs narciarski w Zakopanem (szczegóły podane były w „Głosie Nauczycielskim" z dn. 4.XII.1938).

REDAKTOR: TADEUSZ ZYGLER

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA